பிஸ்மில்லாஹி.

இல்முல் அஸ்ருர்.

என்னும்

ரஹஸ்ய சாஸ்திர சிங்காரமணி

இஃது

இல்லறவாசிகளுக்கு இன்றியமையாத

ஓர் அருமையான நூல்

இது

"ஜவாஹிருல் அஸ்றார்"

என்னும் கிரந்தத்தை இயற்றிய

திருவல்லிக்கேணி

T. A. முஹம்மது இப்ருஹீமால்

இயற்றப்பட்டது.

இதன் விலை] முதற்பதிப்பு. [அணா. 8.

1922

Registered Copy Right.

17732

இப்ராஹிம்

பிரம்மரஹஸ்ய பஸ்பம்.

இந்த பஸ்பமானது சித்தர்களுடைய முறைகளிலெல்லாம் முதன்மையான முறைப்படி செய்பாகங் கைபாகங்களெல்லாம் தவறாமல் மிகு ஊக்கத்துடன் செய்யப்பட்டது.

ஆண் பெண் ஆகிய இரு பாலார்க்கும்

உபயோகமானது.

வெட்டை சூடு அதிகரிப்பதினால் உண்டாகும் சுக்கிலக்குறைவு, சுக்கிலம் நீர்த்துப் போதல், கனவிற் சுக்கிலம் வெளியாகுதல், மூத்திரத்துடன் சுக்கிலம் ஒழுகுதல், மேகக்காங்கையால் வெள்ளை காணுதல், இதனால் உண்டாகும் கைகால் ஓச்சல், நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, நீர்ச்சுரிவு முதலிய சகல வியாதிகளையுந் தீர்த்து இராஜகருவிகளுக்கு வீரதத்துவத்தைக் கொடுக்கும். சாதாரணமுடையவர்கள் நாள்தோறும் சாப்பிட்டுவர வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மங்களை சமநிலையாக்கிவைக்கும். இரோகத்தின் மற்றெந்த வியாதியையும் அணுகவொட்டாது.

1 விராகன் கொண்ட புட்டி 1-க்கு ரூபாய் 2—0—0

இச்சரித்தியம்.

T. A. முஹம்[illegible] இப்ராஹீம் கம்பெனி,

கே. 9. தேவராய முதலி தெரு,

திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ்.

பிஸ்மில்லாஹி.

301420
1116
LD
N23

முகவுரை.

இவ்வுலகத்திலே கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட மானிட வர்க்கம் அடையக்கூடிய இன்பம் இருவகையாய்ப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவை பேரின்பம் சிற்றின்பம் என்ற இரண்டே.

பேரின்பமாவது ஆண்டவன் அருளைப் பெற்று மறுமையில் அடையும் அழியாததும் குறையாதுமாகிய இன்பம்.

சிற்றின்பம் இவ்வுலகத்தில் அடையக்கூடிய முக்கிய இன்பம். அதாவது ஒரு ஸ்திரீயை மார்க்க விதிப்படி மணம்புரிந்து புத்திர சம்பத்துடன் சுக ஜீவியாக வாழ்ந்து வருதல். இதற்குப் பல விதி விலக்குகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அதுபோல் நடப்பவர்கள் சிலரே தவிர மிகுதி பேர்கள் அவ்விதி விலக்குகளைக் கவனியாது தங்களுக்குப் பிரியம் நேர்ந்தபோதெல்லாம் போகித்து அதனால் கூன், குருடு, செவிடு, ஊமை, மூடம் என்பனவற்றையுடைய அவலக்ஷண புதல்வர்களைப் பெறுகிறார்கள். ஆகையால், இப்புத்தகம் யாவர்களுக்கும் உபயோகமாகும்படி இல்வாழ்க்கைக்கும், புத்திரோர்பத்திக்கும் அவசியமான விஷயங்களை ஆராய்ச்சிசெய்து எனது சிற்றறிவுக் செட்டியவரை யாவருக்கும் விளங்கும்படி இனிய செந்தமிழால் எழுதி அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றது.

இங்ஙனம்

த. ஆ. முஹம்மது இப்ருஹீம்.

நூலாக்கியோன்.

இப்ருஹீம்

அயக்காந்த திராவகம்

துளிக்கணக்கில் சாப்பிடக்கூடியது

மூன்றே வேளையில் குணந்தெரியும்

கனவான்களே !

அயக்காந்த திராவக மென்பது யாவருக்கும் தெரிந்ததோர் சித் ஔஷதம். ஆனால், அயக்காந்த திராவகமென்று விற்கும் கலப்புள்ள போலி சரக்குகளை வாங்கி ஏமாறாதீர். இப்ருஹீம் அயக்காந்த திராவகத்தை ஒரு தடவை யுபயோகித்தால் இதன் குணம் நன்றாய்த் தெரியும். இத்திராவகத்தை காலை மாலை இருவேளையும் வியாதிக் குத்தக்கவாறு 1-துளி அல்லது 2-துளி திராவகத்தை 3-பல சுத்த ஜலத்தில் விட்டு சாப்பிட்டு வர அஜீரணம், செரியாமை, மந்தம், மகோதரம், உப்புஷம், கிராணிகளிச்சல் பேதி, ஏலான்மை அன்னத்வேஷம், இடுப்பு ஓச்சல், எலும்புருக்கி இவைகளெல்லாந் தீர்ந்து கெட்டரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி புது ரத்தத்தைப் பரவச்செய்து இராஜக்கருவிகளாகிய பலவற்றுக்கும் வலுவைக்கொடுக்கும். தாது இருகும். நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றும். இத்திராவகத்தை ஆண் பெண் யாவரும் சாப்பிடலாம்.

(இச்சாபத்தியம்)

நெய்பால் விசேஷமாய் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

40-நாள் சாப்பிடக்கூடிய புட்டி 1-க்கு ரூபாய் 1—8—0
20-நாள் சாப்பிடக்கூடிய புட்டி 1-க்கு ரூபாய் 1—0—0

ஒரே தடவையில் 6-க்கு குறைவில்லாமல் வாங்கும் வியாபாரிகளுக்கு 1-புட்டி கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

T. A. முஹம்மது இப்ருஹீம் கம்பெனி,

நெ, 9 தேவராய முதலி தெரு

திருவல்லிக்கேணி.

பிஸ்மில்லாஹி.

இல்முல் அஸ்றார்.

அல் ஹம்து லில்லாஹி றப்பில் ஆலமீன். வல் ஆகிபத்து லில் முத்தகீன். வஸ்ஸவாத்து வஸ்ஸலாமு அலா றசூலிஹி சய்யிதினு முஹம்மதின் வஆலிஹி வஸஹ்பிஹி அஜ்மஈன்.

ஸ்திரீகளின் பருவப் பெயர்கள்.

பெண்களுக்கு வாலை, தருணி, பிரௌடை, விருத்தை என நான்கு பருவங்களாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அதாவது—பதினாறு வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு வாலை எனவும், முப்பது வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு தருணி எனவும், ஐம்பத்தைந்து வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு பிரௌடை எனவும், ஐம்பத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு விருத்தை எனவும் ஏற்பட்டுள்ளது,

16-வயதுக் குட்பட்ட வாலையைக் கூடுவது வலுவெனவும், 30-வயதுக் குட்பட்ட தருணியைக் கூடுவது இன்ப மெனவும், 55-வயதுக் குட்பட்ட பிரௌடையைக்கூடுவது சுகமெனவும், 55-வயதுக்கு மேற்பட்ட விருத்தையைக் கூடுவது வியாதி யெனவும், பல நூல்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

குறிப்பு:—மேலே நான்குவிதமான பருவங்களையுடைய ஸ்திரீகளைக் குறிப்பிட்டு அவர்களுடன்போகம் ஏற்படுவதாலுண்டாகும் பயனைக்குறிப்பிட்டோம். பின்பு லக்ஷணங்களையும் குணங்களையும் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். ஜனங்கள் இவ்விஷயங்களை நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். அப்படித் தெரிந்துகொண்டால்தான் தனக்குகந்தமனையாட்டியை அடைந்து இல்லறதர்மத்தைச் செவ்வனே நடத்தி, மறுபேறு அடைவதற்குரிய மார்க்கத்திற்கும் மனம் இடங்கொடுக்கும். இல்லறதர்மத்தைநடத்தும் முதல்துணைக்கருவியாகிய மனையாட்டியின் லக்ஷணங்களையும், குணங்களையும் தெரிந்து அன்னாளைத் திருப்திசெய்வித்தால்தான் இல்லறதர்மம் செவ்வனே நடைபெறும். இல்லாவிடின் மனம் தாறுமாறாய்ச் செல்லும். ஆகையால் மேல்கண்ட விஷயங்களை ஒவ்வொருவரும் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியமென்பதை இங்கு வற்புறுத்துகிறோம். நண்பர்கள் இதனையறிந்து நன்மார்க்கத்திற் சென்று நற்பயன் பெறுவார்களாக.

பத்மினியென்னும் ஸ்திரீயின் லக்ஷணமும் குணமும்—

பத்மினியென்னும் பெண்ணானவள் மிருதுவும் பிரகாசமான திரேகமும், புன்னகைப்போடு கூடிய சுந்தரமுகமும், தகுமான சரீர பரிமாணமும், மான் விழியும், குயிலையொத்த தொனியும், செந்தாமரை மலர் வாசனையும், நாகரீகமான வார்த்தையும், (உண்டிச் சுருங்குதல் பெண்டிற் கழகு) என்பது போல் இனிய போஜனத்திற் சிருக புசித்தலும், அதிகமாய் வாய் பினத்தலில்லாத பொறுமையுள்ள சம்பாஷணையும், பேசும்போது சுளித்திடாத நெற்றியும் புருஷபோகம் செய்வதில் அதிகமாய் வெகு நேரமட்டும் தாமதிக்க ஆசையில்லாத் தன்மையும், பால் தேன் முதலான பதார்த்தங்களில் அதிகப்பிரிய மும், வாசனைத்திரவியங்கள் புஷ்பங்கள் மீது அதிக உவப்பும், வெண்மையான மெல்லிய உடைகளின்மீது வெகு இஷ்டமு முள்ளவள்.

இன்னும், கல்வி, அறிவு புத்திநுட்பம், சாந்தம், அமைதி, அ கம், ஒழுக்கம், வணக்கம் முதலிய, சற்குணங்களோடு பத்தினி மும் அமைந்தவள். இவளுக்கு உத்தம ஜாதி ஸ்திரீ யென்னும் பெயருண்டு.

சித்தினி யென்னும் ஸ்திரீகளின் லக்ஷணமும் குணமும்.

சித்தினியென்னும் பெண்ணானவள் அழகிலும் குணத்திலும் பத்மினி மாதை யொத்தவளாயிருப்பா ளெனினும் நடுத்தர உயரமும், கூரிய மூக்கும், நீண்டகண்களும், அழுந்தமாய் பெருத்த ஸ்தனங் களும், பொன்னிறம்போன்ற மஞ்சள் நிறங் கலப்பான மேனியும், யாவர்மனதையும் கவரத்தக்க இனிய வார்த்தையும், சங்கீதத்திலிச் சையும், வித்தியாப்பியாசத்தில் சிரத்தையும், மதத்த யானையை யொத்த நடையும், விசித்திர வஸ்திரம் அணிய ஆசையுமுள்ளவள். இவளுக்கு மத்திம ஸ்திரீ யென்னும் ஓர் பெயருண்டு.

சங்குனி யென்னும் ஸ்திரீயின் லக்ஷணமும் குணமும்.

சங்குனி யென்னும் பெண்ணானவள் பனை மரத்தைப் போல் உயரமாகவும், கைகால் நீட்டமாகவும், மெல்லிய அவயவங்களும், கடு நடையும், வெட்க மில்லாத்தன்மையும், வெகு வெறுப்புள்ள முகமும், சுளித்த நெற்றியும், பெருத்த தொண்டையும், சண்டை

-சச்சரவு செய்யுந் தன்மையும், கெட்ட குணமும், யாதொன்றுக்கும் பயப்படாத மன வலிமையும், புருஷபோகத்தில் அதிக இச்சையும், கண்ட புருஷனைச் சேர்ந்து சுகிக்க ஆசையும், ஆசையை மூட்டும்படியான நய வஞ்சகமான புன் சிரிப்பும் வஞ்சனையுடைய மனதும், பொய்யும் கோளும் சொல்லும் கெட்ட செயலும், உயர்ந்த நரம்புகளுடைய நீண்ட கால் படமும், சிவப்பாகிய உடைகளின் மீது அதிகப் பிரியமுமுள்ளவள். இவளுக்கு அதமஜாதி யென்னும் ஓர் பெயருண்டு.

ஹஸ்தினியென்னும் ஸ்திரீயின் லக்ஷணமும் குணமும்.

அத்தினி யென்னும் பெண்ணானவள் தடித்த தேகத்தையும், கன்னம் மூக்கு உதடு கொங்கை பின்னங்கை தண்டு இடுப்பு துடை கெண்டை கால் புட்டம் இவைகள் சதையால் தடித்ததாயும், குறுகின கழுத்தும் நெருக்கமற்ற முடியுடைய தலையும், நடக்கும்போது அடிமேலடிவைத்து மெதுவாய் நடப்பதில் இடுப்பை யசைத்து காலடி சப்தத்தோடு நடப்பவளாயும், சரீரத்தில் என்நேரமும் கத்தாழை நாற்றமும் உரோமம் நிறைந்த தேகமும், காமவெறி மிகுந்தவளுமாயிருப்பாள். இவளுக்கு அதமாதம ஜாதி யென்னும் ஓர் பெயருண்டு.

ஸ்திரீகளின் அழகிய லக்ஷணங்கள்.

பெண்களுக்கு ஆறு வஸ்துக்கள் சிவந்திருக்க வேண்டும். அவையாவன—வாய், நாக்கு, உதடு, கன்னம் ஸ்தனம், உள்ளங்கை இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் கருப்பாயிருக்கவேண்டும். அவையாவன—கூந்தல், கண்ணின் கருவிழி, கண் இமையின் ரோமம், புருவரோமம் இவைகளாம்.

ஐந்து வஸ்துக்கள் நீண்டிருக்க வேண்டும் அவையாவன—கண், புருவம், மூக்கு, கூந்தல், கழுத்து, இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் வெண்மையாய் இருக்கவேண்டும். அவையாவன—திரேகம், கண்ணின் வெள்விழி, பற்கள், கூந்தலைக் கோதிவிடுவதின் வரி இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் விசாலமாயிருக்கவேண்டும். அவையாவன—நெற்றி, கண், மார்பு, தொடை இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் சதையுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். அவையாவன—ஸ்தனம், புட்டம், நிதம்பம் தொடை இவைகளாம்.

இரண்டு வஸ்துக்கள் ஒடுக்கமாயிருக்கவேண்டும். அவையாவன—தொப்புள், இடை இவைகளாம்.

மூன்று வஸ்துக்கள் பளபளப்பாயிருக்கவேண்டும். அவையாவன—கூந்தல், பற்கள், நகம் இவைகளாம்.

மூன்று வஸ்துக்கள் மிருதுவாயிருக்கவேண்டும். அவையாவன—திரேகத்தின் தோல், கூந்தல், நாக்கு இவைகளாம்.

இன்னும் முடி வட்ட மிட்டதாகவும், சொரூபம் சமமானதாகவும், வடுவில்லா மேனியும், ஆக இவ்வித அலங்கிர்த ரூப லக்ஷணங்கள் யாவற்றும் முன் எழுதப்பட்ட பத்மினியென்னும் மாதுக்கு உண்டு.

முயல் ஜாதி புருஷ லக்ஷணமும் குணமும்.

முயல் ஜாதி புருடனானவன் மிருதுவும் பிரகாசமான திரேகமும், தகுமான சரீரபரிமாணமும், நடுத்தரமான உயரமும், நல்ல சுந்தரமான முகமும், பெருந்தோரணையான வார்த்தையும், தணிந்த குரலும், தாமரை புஷ்ப வாசனையுடைய திரேகமும், சிவந்த கண்களும், முத்தைப்போன்ற தந்த வரிசையும், குறைந்த போஜனமும், கல்வி, கலை, அறிவு, நற்குணம், நல்லொழுக்கம், பகுத்தறிவும், அற்பகோபமும், சொற்பபோகமும், அன்னிய மாதர்களை அன்னை யென பாவிக்கும் குணமும், சாந்தம் பரோபகாரம், மரியாதையுமுள்ள சுந்தரன். இவன் பத்மினியென்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

மான் ஜாதி புருஷ லக்ஷணமும் குணமும்.

மான் ஜாதி புருடனானவன் முயல் ஜாதி புருடனை ஒத்திருப்பானென்றாலும் கொஞ்சந்தடித்தவனாகவும், தத்துவமுள்ளவனாகவுமிருப்பான்.

இன்னம் அழகிய முகமும், இனிய வார்த்தையுள்ள மதுரவாக்கும், நல்லொழுக்கம் நற்குணமும், சுரு சுருப்பு ஜாக்கிரதையும், சுந்தரமான கன்னியரைக் கையாளும்படியான கவனமும், இரஞ்சிதமாகிய வஸ்துவின் மீதிச்சையும், பூங்காவனத்தி லுலாவித்திரிவதில் அதிக விருப்பமும், சங்கீதத்தின் மீது வெகு ஆசையும், போகம் செய்வதில் மிகுமோகமுமுள்ள சௌந்தரன் இவன் சித்தினி என்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

ரிஷபஜாதி புருஷ லக்ஷணமும் குணமும்.

ரிஷபஜாதி புருடனானவன் நெட்டை யுருப்பாயும், கைகால் நீட்டமாயும், பெருந்தீனும், பெருந்தூக்கமும், துர் நடத்தையும், கெட்ட குணமும், சையோகத்தில் தன் ஆசையைமாத்திரம் தீர்த்துக் கொள்ளும்படியான குணமுமுடைய வனாகும். இவன் சங்குனி என்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

குதிரை ஜாதி புருட லக்ஷணமும் குணமும்.

குதிரை ஜாதி புருடனானவன் பெரும் படைப்பாயும், சதை வளர்த்தியாயும், பெருந்தீனும், அதிக காமமும், தன் காரியத்தை மாத்திரம் நிறைவேற்றிக் கொள்வதில் கவலையும், வெட்கங் கெட்டத் தன்மையும், சூதவாது மோசமும், கெட்டகுணமும், வெடுவெடுப்பான வார்த்தையும், பெருந்தொண்டையும், பின்னங்கை தண்டு தொடை இதுகள் தடித்ததாயும் இருக்கின்றவனாகும். இவன் ஹஸ்தினி என்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

விவாகமும் அதன் பிரதான பயனும்.

விவாகமென்பது இவ்வுலகத்திலுள்ள ஸ்திரீ புருஷ ரிவர்களும் மனமொத்து இல்லறத்தை நடத்தும் பொருட்டு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஓர் வித உடன்படிக்கை.

ஆண்டவன் எல்லா ஜீவராசிகளையும் ஆண், பெண் என்றிருவகுப்பாய் படைத்திருக்கிறான். ஆனல் மானிடராகிய நமக்கு மாத்திரமே பகுத்தறிவளித்திருக்கிறான். மிருகங்களுக்குப் பகுத்தறி வில்லாததால், தாயென்றும் தாரமென்றும், தமக்கை யென்றும் தார தம்மியமில்லாது நடக்கின்றது. மானிடராகிய நமக்கு பகுத்தறிவளித்திருக்

கிறபடியால், மார்க்க ஒழுங்குப்படி மணம்புரிந்து புத்திர சம்பத்துடன் சுகஜீவியாய் வாழ்ந்து வருகிறோம்.

"இல்லறமல்லது நல்லறமன்று." என்னும் பழமொழிக்கொக்க இவ்வுலகத்தில் ஒவ்வொருவரும் மார்க்க விதிப்படி மணம் புரிந்து உலகில் வாழ்ந்து பிதுற்கடன் விருந்தோம்பல் முதலிய தரும ஒழுக்கங்களை வழுவாது செய்தலே இல்லறமென்று சொல்லப்படும்.

இவ்வுலகம் நடைபெருவதற்கு இந்த இல்லறமே ஆதாரமாயிருக்கிறது. ஆகையால், விவாகமென்பது உலக சிருஷ்டிகர்த்தாவாகிய கடவுளால் விதிக்கப்பட்ட சிறப்பான விதி யென்றும், அவ்வாறு நடப்பதே கடவுளுக்குப் பிரியமென்றும் சகல வேதங்களிலும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

விவாகமானது இல்வாழ்க்கை, உயிர்வாழ்க்கை, தேகாரோக்யம், மனோதிடம், நன்மார்க்கம், ஜனசாரம், புத்திரவிர்த்தி, பூலோக விர்த்தி ஆகிய இவைகளுக்கெல்லாம் ஆதாரமான ஓர் ஏற்பாடு.

ஆகையால் விவாகத்திற்கு தகுதியான வயதையுடைய ஆண் பெண் யாவர்களும் இதற்குடன்படவேண்டியது அவசியம். ஆதலால் இந்த விஷயம் ஆழ்ந்த யோசனையோடும் தெளிவானபுத்தியோடும், மிக்க ஜாக்ரதையோடும் கவனிக்கத்தக்கது. ஜீவகால முழுதும் ஒரு துணையை சம்பாதிப்பது இலேசான காரியமல்ல. ஆகையால் வாழ்நாள் முழுதும் வீண் நாளாகாமல் பின்னே நிகழக் கூடிய காரியங்களை முன்னே யோசித்து தீர்மானிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

விவாகத்திற்குச் சிறப்பான பெண்கள்.

நல்ல இனத்தைச் சேர்ந்தவளாயும், கல்வி, அறிவு, புத்தி நுட்பம், அமைதி, அடக்கம், ஒழுக்கம் வணக்க முதலிய சற்குணங்களமையப்பட்டு சௌந்தரிய முள்ளவளாயும், வாய்பட்டியாயிராமல் அமர்ந்த வார்த்தையும், அன்ன நடையும், குளிர்ந்த பார்வையும், உள்ளும் புறமும் ஒத்த நடவடிக்கையும், பாபத்திற் கஞ்சுதலும், பரிசுத்த வஸ்திரம் உடுத்தலும் சதா கடவுள் தியானமும் எவ்வுயிரும் தன் உயிர்போல் எண்ணும் எண்ணமும் வேலையிற் சுரு சுருப்பும், வீட்டுச் செய்திகளை வெளி விடாமையும், பிறர் நிந்தை கூறுமையும், அதை பிறர் கூறகேளான்மையும், சமையற்பாக தேர்ச்சியும், புருஷன் மீது உகப்பாயிருத்தலும் ஆகிய இவ்வித குணங்களோடும்

கற்பென்னும் ஆபரணத்தை சதா பூண்டவளாயும், இருப்பாளே அவளே விவாகத்திற்குச் சிறப்பான பெண்.

ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் கலந்துறவாடுகிற கிரமம்.

ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் மனமொத்து சந்தோஷத்தோடு புரியுஞ் சங்கமத்திற்கு இராஜ போக மெனப்படும். அதாவது, இரவிலே போஜனத்திற்குப் பின் ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் சயன அறையை யடைந்து தங்களாலியன்ற வரையில் ஆடையாபரணாதிகளால் அலங்கரித்துக் கொண்டு வாசனைப் பூசிக்கொண்டு பரிமளமான நறுமலர் சூடி படுக்கையை சுத்தப்படுத்தி அதன்மேல் இருவர்களும் அமர்ந்து தாம்பூலந்தரித்துக்கொண்டு தங்களாலியன்ற வரையில் கெட்ட எண்ணம், கோபம், பயம் முதலியவைகளை நீக்கி வேறு ஞாபகமில்லாமல் சந்தோஷ சித்தர்களாய் சங்கமத்திற்கு ஏதுவான மதுரமான வார்த்தைகளைப் பேசவேண்டும். அப்படி பேசும் போது மணாளன் மனைவியினுடைய முகத்தையும், மனைவிமணாளனுடைய முகத்தையுந் தவிர வேறொன்றையும் பாராமலும், ஆலிங்கனாதி செய்கைகளால் மனைவிக்கு மோகத்தை மூட்டவேண்டும். அவ்வாறு மோக முண்டானதற்கு அடையாளமாக கண்கள் சிவந்து சோரலும், ஸ்தனம் விம்முதலும் வார்த்தை குளறலும் பரவசமாக மயங்கி மணாளனை ஆசையோடு அணைய வருதலுமாகிய தருணத்திலே நாயகன் சந்தோஷத்தோடு கூடி புரியும் சங்கமத்திற்கே இராஜபோக மெனப்படும்.

சங்கமத்திற்குப்பின் அருந்துவதைப்பற்றிய குறிப்பு.

சங்கமத்திற்குப் பின் தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்தபானம் அருந்துகிற பழக்கம் அநேகருக்குண்டு. இப்படிச் செய்வதினால் தப்பாமல் எப்படியும் வியாதிகளுக்கிடமுண்டு. ஏனெனில், சங்கமத்தினால் ஜீவாக்கினி குறைந்து காரணாக்கினி அதிகரிக்கும்; அதனால் தேக உறுப்புகள் (முக்கியமாய் உள்ளுறுப்புகள்) அதிகமாய் உஷ்ணித்திருக்கும்; நன்றாய்ச் சூடேறிய பாத்திரத்தில் ஜலத்தை தெளித்த க்ஷணமே இழுத்துக்கொள்வது போல சங்கமத்திற்குப் பின் சாப்பிடுகிற குளிர்ந்த பானங்களை அந்த உருப்புகள் உடனே சோஷித்துக்கொள்ளும். அதனால், பக்ஷவாதம், முகவாதம், வாய்

கோணல், நடுக்குவாதம், ஈரல் வீக்கம், ஈரல் நடுக்கல் முதலிய நோய்களுண்டாம்.

இப்படியே சங்கமத்திற்குப்பின், அதிக சூடும், காரமுமான மஸ்துள்ள பானங்களும் சாப்பிடலாகாது. ஏனெனில், நன்றாய் நீர்வற்றி இருக்கிற கட்டையில், அக்கினி சீக்கிரம் பற்றுகிறது போல, இவ்வுருப்புகளில் அவைகளின் சூடு தாக்கி அவைகளின் சுபாவத் தொழில் மாறும். இதனாலும் அநேக வியாதிகளுக் கிடமாகும்.

ஆகையால் இவ்விரண்டு காரியமும் ஸ்திரீ புருஷர்களிருவருக்கும் கெடுதியை விளைவிக்கிறபடியால் இருவரும் தவிர்க்க வேண்டியது.

சங்கமத்திற்குப்பின் தாகத்திற்கு வேண்டியதாயிருந்தால், காய்ந்தாறின பாலுடன் சுத்தி செய்த தேனைக்கூட்டிச் சாப்பிடுவதால் தேகத்தின் சோர்வும் பலஹீனமும் நீங்குவது மன்றி தாது விருத்தியுமுண்டாகும் ;

சங்கம ஸ்நானம்.

சங்கமம் செய்த அன்று ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் சூரிய உதயமாகு முன் சங்கம ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

சிலர் சுமார் காலை 8, 9 மணிக்கும், சிலர் மத்தியானத்திற்கும் ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் ஸ்நானம் செய்கிறதே கிடையாது. அப்படி செய்வது தரித்திரமென்றும் முகத்தின் அருள் மாறிவிடும் என்றும் முன்னோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மேலும் மானிடராகிய ஒவ்வொருவரும் காலை உதயத்திற்குமுன் கடவுளை தியானம் செய்யவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறபடியால் அவ்வேளையில் அசுசியாய் இருக்கக்கூடாது. ஆகையால் சங்கமம் புரிந்த ஸ்திரீ புருஷர் ஒவ்வொருவரும் உதயத்திற்குமுன் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சங்கமத்திற்குரிய வயதும் கால அளவும்.

ஒரு வாலிபன் இருபத்திரண்டு வயதிற்கு முன் சம்போகத்திற்கு முயலக்கூடாது. அப்படி முயல்வானாகில், அதிசீக்கிரத்தில் தாது நஷ்டமுண்டாகும். தேகவலிவுகுன்றும். கோசம்மெலிந்து போகும். ஆகையால், இருபத்திரண்டு வயதிற்குப் பின் சங்கமத்திற் காரம்பிக்க வேண்டியது.

22-வது வயது முதல் 30-வயது வரைக்கும் தின சங்கமங் கூடும். ஆனால் தன் மனைவி மனமொத்தவளாயும், தேகம் பலமான தாயும், தேககுணம் சமரசமானதாயும், கூடும் நாட்கள் சுபநாளாகவும் இருக்கவேண்டிய தவசியம்.

30-வயது முதல் 40-வயது வரைக்கும் தின அனுபவங்கூடும். 40-வயது முதல் 50-வயது வரைக்கும் மூன்றுநாளைக்கோர் தடவையும் 50-வயது முதல் 60 வரைக்கும் ஆறுதினங்களுக்கோர் தடவை யும் 60-வயது முதல் 70-வயது வரைக்கும் திரேகம் பல முள்ளதா யிருந்தால் பத்து தினங்களுக்கோர் தடவையும் 70-வயது முதல் 80-வயது வரைக்கும் தேகசக்தி தகுதியாயுமிருந்து சங்மத்தினால் மனதிற்கானந்தமு முண்டானால் மாதம் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவையும் ஆகும். 80-வயது முதல் 90-வயது வரைக் கும் வருடத்திற்கோர் தடவைக்கதிகங்கூடாது. 90 வயதானால் சங்க மத்திற் கிடமில்லை ; நிறுத்த வேண்டியது தான். மேற் சொன்ன தெல்லாம் தேகபலமானதாயும் தேககுணம் சமமானதாயும் இருக்கப் பெற்றவர்களுக்கேயாம்.

இன்ன மாதர்களிடம் சங்கமம் கூடாதென்பது

சூதகத்தினால் ரக்த ஸ்கலிதமாகிக்கொண்டிருக்கிற ஸ்திரீகளிட மும், புருஷனில்லாத விதவைகள் அல்லது விவாகமாகாத கன்னி ஸ்திரீகளிடமும், கிழவிகள், அல்லது தம்வயதிலும் அதிகம் மூப்பான ஸ்திரீகளிடமும் சங்கமம் கூடாது.

சூதக ரக்தம் ஸ்கலிதமாகிக் கொண்டிருக்கிற ஸ்திரீகளிடம் கூடுவதனாலே, அக்கெட்ட உதிரத்தின சூடு ; மூளை, இருதய முதலாகியவைகளில் தாக்குகிறபடியால், சித்தப்பிரமை பயித்தியம் மூர்ச்சை முதலான வியாதிகளுண்டாகும்.

விதவைகள், விவாகமாகாத கன்னிஸ்திரீ முதலானவர்களிடத்திற் கூடுவதனால், இவர்கள் செய்யத்தகாத நடத்தையினால் கர்ப்பந்தரித்து விட்டால் அவமானத்திற் கிடமாகுமே என்கிற எண்ணத்தினாலும், அல்லது இத்தகாக்கிரியை வெளிப்பட்டு விட்டால் மகா கெட்டபேருண் டாகுமே என்கிற சந்தேகத்தினாலும், கருவை அழித்ததினால் இரா ஜாங்கத்தா தண்டனை முதலியவைகளுண்டாகுமென்னும் பயத்தினா லும் அக்காலங்களில் விந்து ஸ்கலிதமாகுந் தருணத்தில், புருஷனை

விட்டுநீங்கி விடுவார்கள் ; அப்பொழுது இந்திரியத்துளிகள் ஆண் குறியின் துவாரத்தில் தங்கி விடுகிறபடியால் மேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

கிழவிகள், தம்வயதினும் மூப்பான ஸ்திரீகளிடத்திற் சங்கமம் கூடாது. ஏனெனில் இவர்கள் காந்தகல்லின் சுபாவ முடையவர்கள், அக்காலங்களில்ஸ்கலித தருணத்தில் மாம்பழத்தையுருஞ்சி அதன் ரசத்தை இழுப்பது போல், இரத்த சத்து, தேக சத்து முழுவதையும் இழுத்துக்கொள்ளும் சுபாவம் இவர்களுக்குண்டு. இது நஞ்சுண்பதிலும் கொடியதாகையால், எவ்வித வியாதியுண்டாகுமென்று நாம் சொல்லவேண்டியதில்லை.

சங்கமஞ் செய்யத்தகாத வேளையும் விதமும் அதனால்வரும் கெடுதிகளும்.

தின்குடிப்பினால் வயிறு நிரம்பி யிருக்கும்போது சங்கமஞ் செய்யக்கூடாது. அப்போது செய்யும் புணர்ச்சியால், குன்மம், சூலை, கல்லடைப்பு முதலிய வியாதிகளுண்டாகும். பசித்திருக்கும்போதும், வியாதி யுற்றிருக்கும்போதும், அதிக உழைப்பிற்குப் பின்னும், மனவருத்தப்பட்டு விசனமாயிருக்கும்போதும், லாகிரி வஸ்துக்களை யுபயோகித்து மகிமபங்கி இருக்கும்போதும் சையோகஞ் செய்யக் கூடாது. ஏனென்றால், இக்காலங்களில் தேககுணம் விகர்ப்பப்பட்டு மூளை, இருதயம் ஈரல் குன்றிக்காய் இரத்த நரம்புகள் முதலாகியவைகள் தந்தந் தொழில்களில் மாறுதலடைந்து மிருக்கும். அக்காலங்களில் உண்டாகிய சங்கமத்தினால் தேகத்தின் சத்துத்திரள்கள் அதிகமாய் அழிந்து தேகந்துர்பலப்பட்டுப்போம்.

இன்னும், நிலையில் புணர்ந்தால் சரீரவிளைப்பும், இருப்பில் புணர்ந்தால், மாங்காய், நீர்பை, இவைகளில் வலியும், விரைவாகப் புணர்ந்தால் பக்கவாதம் முகவாதம் இவைகளுண்டாகும். புருடன் கீழும் ஸ்திரீமேலுமாகப் புணர்வதினால் சுக்கிலம் வெளியாகிறது கஷ்டமாய் சுக்கிலம் கோசத்தில் தங்கி நீரடைப்புண்டாகும். இன்னும் ஸ்திரீயின் நிதம்பவழியாய் துர்நீர்கள் கோசத் துவாரத்திற் சென்று ஓதம், விரைவாதம் முதலிய பலவிதநோய்களுண்டாகும். இன்னும், அமாவாசை பௌர்ணிமை, பிறைகண்ட அன்று தேய்வுபிறை ஆகிய இக்காலங்களிற் சங்கமங்கூடாது. ஏனென்றால், அமாவாசையில் தரிக்கும்

பிள்ளை குருடாயும், பிறைகண்ட அன்று அதாவது சந்திரகலை உதித்த அன்று சங்கமஞ் செய்வதால் தரிக்கும் பிள்ளை சில அவை யவங்களின்றியும் பௌர்ணிமையன்று தரிக்கும் பிள்ளை வெறியுள்ள தாகவும் தேய்வு பிறையில் தரிக்கும் பிள்ளை அற்ப ஆயுளுள்ளதாகவும் பிறக்கும். ஆகையால் மேற்கண்ட தினங்களில் ஒருபோதும் சங்கமம் செய்யக்கூடாதென அறிக.

மிதமிஞ்சின சம்போகத்தால் வரும் கெடுதி.

மிகுதியாகிய சம்போகத்தினால் தேகத்தில் நின்று அதிகமான விந்து வெளியாகின்றது. விந்துவானது இரத்தத்தின் சந்து ஆகையால் இரத்தம் குறைகின்றது. இரத்தங் குறைகிறபடியால் அதற்காதார மாகிய ஜீவாக்கினி குறைகின்றது. ஜீவாக்கினி குறைகிறபடியால் தேக உறுப்புகளின் சுபாவத்தொழில் கெட்டு தேகம் கலகலப்பட்டு பின்பு மட்டில்லாத கொடிய வியாதிகட் குட்படநேரிடும்.

இன்னம், அதிக சம்போகத்தினால் அளவுக்கதிகமான இந்திரியம் வெளிப்படுகிறபடியால், இந்திரிய விளைவு குறைந்து இந்திரியத்திற்குப் பதிலாக இரத்தம் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும்.

இரத்தம் வெளிப்படுவதனால் இரத்த நரம்புகள், இருதயம், ஈரல் முதலாகிய உறுப்புகளின் தொழில் மாறுபட்டு அநேக வியாதி களுக்குட்பட நேரிடும். அதாவது, புத்திமாறுட்டம், பயித்தியம், நித்தி ரையின்மை பஞ்சேந்திரிய உணர்ச்சிக் குறைவு, நீரடைப்பு கல்லடை ப்பு, சதையடைப்பு, நீரொரிவு, நீரிளிவு, கைகால் நடுக்கல், மேகம், பிர மேகம், அங்குஷ்டவாதம், நரம்புவாதம் பக்ஷவாதம் இருதய ரோகம், தலை சுளற்றல், மந்தாக்கினி முதலிய வியாதிகளுண்டாகின்றன.

புத்திரோர்ப்பத்திக்கு ஆதாரமாயுள்ளது சுக்கில சுரோணிதம். சுக்கிலம் தடித்து பிசின்போலிருந்தால் தான் புத்திரோற்பத்திக்கு ஏதுவாகும். சுக்கிலம் நீத்துப்போனால் புத்திரசம்பந்தமுண்டாகாது.

ஆகையால், மிதமிஞ்சின போகத்தினாலுண்டாகும் வியாதிகளைத் தீர்த்து, சுக்கில விருத்தியும், ஆன்ம சக்தியும், தேகபுஷ்டியும் கொடுக் கும்படியான மாத்திரைகள், பஸ்பங்கள் செந்தூரங்கள் முதலானவை களை சாப்பிட்டு வரவேண்டியது. அதோடு உஷ்ணம் சாந்தியாகும் படியான நெய், பால், கோதுமை, உளுந்து, மாமிஷ முதலான வைகளையும் சாப்பிட்டு வரவேண்டியது.

சங்கமத்தின் பிரயோஜனங்கள்.

அதாவது, சங்கமம் புரிவதால், மனதை தெளிவாக்கும். கோபம், துக்கம் முதலியவைகளை நிவர்த்தியாக்கும். சுக்கிலம் வெளிப்படுவதால் இன்பமும், புத்திர சம்பத்துமுண்டாகும்.

காமமானது மனிதர்களால் உண்டாக்கப்பட்டதன்று, சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டது. ஆகையினாலேதான் மிருகம், பரவைகள் முதலிய ஜீவான்மாக்களிடத்தும் இவ்விச்சை சுபாவமாகவே அமைந்திருக்கின்றது.

சங்கமத்தை விடுவதால், புத்திமயக்கம், சோம்பல், மனந்தடுமாறல், கோபம்மிகுதல், துக்கமுண்டாகுதல், கவலையுண்டாகுதல், விரைசுரப்பு, கோசந்தடித்தல், தேகவலியுண்டாகுதல், மோகவிகாரத்தால் மனக்குருடுபடல், பயித்தியம் ஊருதல், தான் ஜீவித்திருப்பது தனக்கேவருத்தமாயிருத்தல் முதலிய கெடுதிகளுண்டாகும். இப்படியுண்டாகும் வியாதிகள் எம்மருந்திலும்தீராது. விவாகஞ்செய்து சங்கமம் புரிந்தால் மாத்திரமேயன்றி தீராது.

மாதவிடாய்.

சூதகம் என்றும், பயிஷ்டை என்றும், பிரஷ்டை என்றும் பாதாந்த ருதுவென்றும், வீட்டு தூரமென்றும் தலை முழுக்கென்றும் பலவித பெயர்களுண்டு.

மாதாந்திரம் ஸ்திரீகளின் கருக்குழியிலிருந்து கசியும் இரத்தத்திற்கு மாதவிடாய் யென்று பெயர். இது எப்பொழுது ஆரம்பமாகிறதோ இது முதல் சிசு உர்ப்பத்திக்கிடமாகிறது. இதுபோல் மாதவிடாய் முழுதும் நின்று விடுமானால் சிசு உர்ப்பத்திக்கிடமில்லை.

உத்தம ஸ்திரீகள் அம்மாவாசையிலும், மத்திம ஸ்திரீகள் பிறைகண்ட அன்றும் அதம ஸ்திரீகள் பிறைகண்ட மூன்றும்நாளும் அதமாதம ஸ்திரீகள் பிறைகண்ட ஐந்து நாளைக்குப் பின்னும் பயிஷ்டையாவார்கள்.

மாதவிடாய் நாட்களாகிய மூன்று நாட்களும் கழிந்து சுத்தமான நாலாம் நாள் தொடுத்து பன்னிரண்டு நாட்களுமே கருத்தரிக்கக்கூடிய முக்கிய நாள்.

மாதவிடாய் எல்லோருக்கும் ஒரே நிர்ணயமாய் மூன்று நாட்களில் நின்றுபோகாது. சிலருக்கு மூன்று நாட்களுக்குக் குறைந்தும், சிலருக்கு மூன்று நாட்களுக்கு அதிகப்பட்டும், சிலருக்கு இரண்டொருநாள் உதிரங்கண்டு இரண்டொருநாள் நின்று, பின்பு இரண்டொருநாள் கண்டு முடிவில் சுத்தமாய் நின்றுபோம். மாதவிடாய் இரத்தஸ்கலிதம் சுத்தமாய் நின்றுபோன பின்புதான் ஸ்நானஞ்செய்து மருவவேண்டும்.

மாதவிடாய்காலத்தில் கூடுவதனால் இரு பாலார்க்குமுள்ள உருப்புகளை, பெரும்பாலும் ஊனப்படுத்தும். தவிர அக் கெட்ட உதிரத்தின் சூடு மூளை இருதயம் முதலியவைகளில் தாக்கி புத்திமாராட்டம் பயித்திய முதலிய வியாதிகளோடு நீரொழிவு, நீர்சோகை, நீர்க்கடுப்பு, நீரெரிச்சல் முதலிய வியாதிகளுண்டாகும். சிலவேளை ஒரு மருந்திலுந்தீராத மேக வியாதிகளுமுண்டாகும்.

மாதவிடாய் ஆரம்பித்து நின்றபோது கருத்தரிக்கக்கூடிய முக்கிய காலம். அக்காலத்தில் புருடனானவன், தானும் தன்மனைவியும் பால் நெய் கோதுமை உளுந்து மாமிசம் முதலான இந்திரியத்தை விளைவிக்கும் ஆகாரங்களைப் புசிக்கவேண்டும். தவிர அக்காலத்தில் தன்மனைவியுடன் கூடி சங்கமஞ் செய்யவேண்டும்.

"பாசுபதம்" நீரோழிவு, நீர்சோகை, நீர்கடுப்பு, நீரேரிச்சல் முதலிய வியாதிகளைத் தீர்க்கும்.

புனர்ஜென்ம விபரம்.

அதாவது மாதாந்த ருதுவில்நின்றும் சுத்தமாகி ஸ்நானஞ் செய்தபின் ஸ்திரீயின்பார்வை எதன்மேல்விழுகிறதோ அந்தவிதமே புத்திர சந்தான முண்டாகும். ஆகையால், அக்காலங்களில் தன் நாயகனோடு பரஸ்பர தெரிசனஞ் செய்யவேண்டும். தன் நாயகன்முகத்தை நோக்கி மனதில் தியானிக்கவேண்டியது. அநேகர் இவ்விதியை அநுசரித்து நடக்கிறதில்லை.

மாததீட்டில் நின்றும் சுத்தியான ஸ்திரீயானவள் இதரமானவர்கள் முகத்தில் விழித்தால் அவர்களைப்போலவே புத்திரசந்தான முண்டாகும். இந்த மர்மம் சிறுபான்மையோர்க்கேயன்றி பெரும்

பாலார்க்குத் தெரியாது. இதை யறியாமலே பிள்ளையின் வேறுபாட்டால் அப்பிள்ளையின்தாயை விபசாரி யென்பார்கள். இது சுத்த மடத்தனம். தவிர நாயகனுக்கே தன் மனைவியின்மேல் சந்தேகத்திற்கிடமுண்டாகும். ஆகையால் அக்காலங்களில் தன் நாயகனைத்தவிர இதரமானவர்கள் முகத்தில் விழிக்கக்கூடாது.

மாதாந்த ருதுவில்நின்றும் சுத்தமானபின் முஹம்மதிய ஸ்திரீயானவள் தன் நாயகனோடு (முஸ்ஹபா) செய்யவேண்டும். அதாவது ஒருவரையொருவர் நோக்கினவர்களாக கைகளோடு கைகளை சேர்த்துப்பிடித்து (அஸ்ஸலாமு அலைக்கும்) மங்களமுண்டாகவென ஒருவர்க்கொருவர் சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும். ஹிந்து ஸ்திரீகள் தன் கணவரைத் தொழுது அவர்முகத்தை யுற்றுநோக்கி மனதில் தியானிக்கவேண்டியது.

சங்கம காலங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்களின் எண்ணமும் வடிவும் எவ்விதமோ அவ்விதமே அப்பொழுது தரிக்கும் சிசுவும் அமைகிறது. ஆகையால், அக்காலங்களில் இருவர்களும் பரிசுத்த எண்ணமுடையவர்களாயும், சர்வ வலலமையுள்ள கடவுளிடத்து பயபக்தி விசுவாசமுள்ளவர்களாயும், நல்ல சந்ததியை தந்தருளும்படி பிரார்த்தித்தவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். அப்படி யிருப்பதனால் நல்ல அழகும், வல்லமையும், சன்மார்க்கமுமான சந்ததி யுண்டாகும். அப்படிக்கில்லாமல் கெட்டஎண்ண முள்ளவர்களாயும், ஸ்திரீயின்மனம் ஒருவிதமும் புருஷன்மனம் ஒருவிதமுமாய் வேறுபட்டவர்களாயும், விகாரரூப முதலியவைகளை சிந்தித்தவர்களாயு மிருப்பதால் அவர்கள் எண்ணப்படி துஷ்டத்தனமும் விகாரரூபமுமுள்ள சந்ததியே யுண்டாகும்.

கருவானது சுக்கில சோணிதத்தினு லுண்டாகிற தென்றாலும் சுக்கிலத்தினு லுண்டாகும் சக்தியே அதிகமா யிருக்கிறது. சிசுவின் உறுப்புகளில் பெரும்பாலும் சோணிதத்தா லுண்டாக்கப்படுகிறது. ஆகையால் ஸ்திரீயானவள் மாததீட்டில் நின்றுஞ் சுத்தமானதுமுதல் கருத்தரித்து சிசு ஜனனமாகிறவரையில் தன் மனதை அலையவிடாமல் சமாதானமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களுக் கிடங்கொடாமல் பரிசுத்த எண்ணமுடையவளா யிருக்கவேண்டும். இப்படி யிருப்பதனால் அழகு, நல்ல ரூபம், நற்செய்கை, நன்னடக்கையுள்ளபிள்ளையே பிறக்கும்.

கர்பவதியானவள் அகோரமான எந்த வஸ்துவையும் காணக் கூடாது. ஏனெனில் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு அகோரரூபமானதாக ஜனிக்கும். கர்பவதியானவள் பயங்கரமான செய்திகளைக் கேட்கக் கூடாது. அச்செய்திகளால் மனந் திகில்கொள்ளக்கூடும், ஆகையால் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசு சித்தப்பிரமையுள்ளதா யிருக்கும். கர்ப வதியானவள் துக்கங்கொண்டாடும் இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது. துக்கத்தின் நிமித்தம் கண்ணீர்விடக்கூடாது. ஏனெனில் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசு மனஞ் சலிப்புள்ளதாகவும், கண்ணோயுள்ள தாகவும் இருக்கும். கர்பவதியானவள் கோபமாக பேசவும் சண்டை சச்சரவு செய்யவுங்கூடாது. ஏனெனில் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசு முன்கோ பியாயும் வலிசண்டைபோடும் போக்கிரியாகவு மிருக்கும். கர்பவதி யானவள் தன் புருஷனுடைய ஞாபகமாகவும், புருஷன்மேல் அதிக அன்புள்ளவளாகவு மிருந்தால் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசுவானது தகப்பனைப்போலவே யிருக்கும். கர்பவதிக்கு ஒரு வஸ்துவில் அதி கப் பிரியமுண்டாகி அதுவே மனதில் குடிகொண்டுவிட்டால் அக்கா லத்தில் கெர்பத்திலிருக்கிற பிள்ளையிலும் அந்த வஸ்துவின் ரூபம், குணம், நடவடிக்கை முதலியவைகள் பெரும்பாலும் உண்டாயிருக்கும். ஆகையால், சூதகத்தில் நின்றும் சுத்தமாகி ஸ்நானஞ் செய்தபின் சுத்தமான வஸ்திரங்களை அணியவேண்டும். தங்கள் சக்திக்கேற்றபடி படுக்கையை அலங்கரித்துக் கொள்ளவேண்டும். சுகந்த பரிமளங் களைப் பூசிக்கொள்ளவேண்டும். தங்களாலியன்றவரையில் கெட்ட எண்ணம், கோபம், பயம் முதலியவைகளை நீக்கி இருவரின் மனமும் பரிசுத்தமாகவும், அவரவர்கள் மதக்கொள்கையைப்போல் மணந்து வாழவேண்டியது. கர்பவதியானவள் அணிந்திருக்கும் வஸ்திரங்கள் அழுக்கில்லாத சுத்தமானவைகளா யிருக்கவேண்டும். எப்போதும் மன தைச்சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். நற்குணம் நன்னடக்கையுள்ள தோழிகள் அல்லது ஸ்திரீகளோடு சகவாசஞ் செய்யவேண்டியது.

மேல்சொன்னவைகளை அநுஷ்டித்து நடந்தால் செவ்வையாய் மலர்ந்த தீரமான நீண்ட ஆயுளுள்ள சிசுவே ஜனிக்கும்.

கருத்தரிக்கும் விபரம்.

ஸ்திரீகளுக்கு சூதகம் வெளியாகி நின்றவுடன் கருப்பையானது ஒன்றையுண்டாக்க விருப்பங்கொள்கிறது. ஆகையால் அக்காலங்க ளில் ஸ்திரிகளுக்கு போகஇச்சை அதிகமாயுண்டாகும். அக்காலங்க

ளில் ஸ்திரீபுருஷரிருவர்களும் மணந்து வாழ்வதனுல் வெளியாகும் சுக்கில சோணிதமிரண்டும் கருப்பையா லிழுக்கப்பட்டு சுக்கிலமானது சோணிதத்திற் சேர்ந்து பாலை மோரினுல் பிரைகுத்தினது போல் இரண்டும் ஒன்ருக உறைந்து கரு வளர ஆரம்பிக்கிறது. இவ்விதம் கருப்பையானது சுக்கில சோணித மிரண்டையும் இழுத்து தன்னில் ஐக்கியமாக்கி பக்குவப்படுத்தி வளர்க்கிறது.

ஆண் பெண் சிசு தரிக்கும் விபரம்.

ஸ்திரீ புருஷர் சங்கமகாலத்தில் சுக்கில சோணிதம் கருக்குழியில் தரிக்கும்போது புருஷனுக்கு பிங்கலை அல்லது சூரியகலை என்கிற வலதுநாசித் துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் ஆண் சிசு தரிக்கும். இடகலை அல்லது சந்திரகலை என்கிற இடதுநாசித் துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடிகக்கொண்டிருந்தால் பெண் சிசு தரிக்கும். இருகலையும் சமமாய் சுழிமுனையோடினுல் ஆணும் பெண்ணுமல்லாத அலியாய் தரிக்கும்.

சுவாசமானது சூரியகலை என்கிற வலநாசித் துவாரத்தில் (ஐந்து நாளிகை) இரண்டு மணி நேரமும் சந்திரகலை என்கிற இடநாசித் துவாரத்தில் இரண்டுமணி நேரமும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இவ்விதம் இரவு பகல் இருபத்திநாலுமணி நேரத்திற்கும் பன்னிரண்டு தரம் திரும்பிவரும். இதில் ஆறுதரம் வலநாசித் துவாரத்திலும் ஆறுதரம் இடநாசித் துவாரத்திலும் திரும்பியோடும்.

சூரியகலை என்கிற வடநாசித் துவாரத்தில் ஓடும் சுவாசத்தை இடநாசித துவாரத்திலும், சந்திரகலை என்கிற இடநாசித் துவாரத்தில் ஓடும் சுவாசத்தை வலநாசித துவாரத்திலும ஓடும்படி செய்யக்கூடும்.

மேற்சொன்ன விதமாய் சுவாசத்தை திருப்பும் முறையறிந்த பெரியோர்களைக் கொண்டு தெரிந்து பழகிக்கொள்ள வேண்டியது. மானிடராகிய ஒவ்வொருவரும் இதை யறிந்துக்கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஸ்திரீயின் சுவாசம் சூரியகலை என்கிற வலநாசித் துவாரத்தல் ஓடும்போது புருஷன் தன் சுவாசத்தையும வலநாசித் துவாரததல் திருப்பிக்கொண்டு சங்கமஞ் செய்வாஞகில் அப்போது தரிக்கும்

பிள்ளை ஆணுகப் பிறக்கும். ஸ்திரீயின் சுவாசம் சந்திரகலை என்கிற இடநாசித் துவாரத்தில் ஓடும்போது புருஷன் தன் சுவாசத்தையும் இடநாசித் துவாரத்தில் திருப்பிக்கொண்டு சங்கமஞ் செய்வாளுகில் அப்போது தரிக்கும் பிள்ளை பெண்ணுக பிறக்கும். இவ்விதம் ஆண் சிசு தரித்தால் வலது பக்கத்திலும் பெண்சிசு தரித்தால் இடதுபக்கத்திலும் இருக்கும்.

சூரியகலை யோடும்போது சுக்கிலத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சோணிதத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் ஆண்மை பூரணமாயுள்ள ஆண் சிசு தரிக்கும். சந்திரகலை யோடும்போது சோணிதத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சுக்கிலத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் பெண்தன்மை பூரணமாயுள்ள பெண்சிசு தரிக்கும்.

சூரியகலை யோடும்போது சோணிதத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சுக்கிலத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் பெண்தன்மையுள்ள ஆண் சிசு தரிக்கும். சந்திரகலை யோடும்போது சுக்கிலத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சோணிதத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் ஆண் தன்மையுள்ள பெண்சிசு தரிக்கும்.

இரட்டை பிள்ளை தரிக்கும் விபரம்.

ஸ்திரீபுருஷரிருவரும் கூடி வெளிபாகும் சுக்கில சோணிதங்கள் கருப்பையா விழுக்கப்படும் சுரத நீர் சிரருந்துளியில் எத்தனை (விந்துக்கிரிமிகள்) ஜீவாணுக்க ளிருக்கின்றனவோ, அத்தனை சிசு தரிக்கும்.

கருப்பையானது இந்திரியத்தை ஓர்தடவை கிரகித்தபின் தன் வாயை பலமாய் மூடிக்கொண்டு தன்னிடம்வந்த கருவை நாளுக்கு நாள் வளர்ப்பிக்குமேயன்றி மேலும் மேலும் வந்துகொண்டே யிருக்கும் விந்துக்களை வாங்கிக்கொண்டே யிருக்கும் வழக்கங் கிடையாது.

வேறுசிலர் கருத்தாவது, கருப்பையின் வாயானது கெட்டியான சளியைப்போலுள்ளதும் பிசின்போன்றதுமான ஓர் பதார்த்தத்தினுல் மாத்திரம் மூடப்பட்டிருக்கிறபடியால் கருத்தரித்த பின்னும் கருக்குழியில் இந்திரியம் செல்ல விடமுண்டு. ஏனெனில் கருப்பவதிகளுக்கு மாதாந்த ஸ்கலிதம் அல்லது வெட்டைநீர் அல்லது

உதிரங் காண்பதுண்டு. இவ்விதம் கருப்பையானது எத்தனைதரம் இந்திரியத்தை கிரகிக்கின்றதோ அத்தனை சிசு உர்பத்தியாகும் என்பதேயாம்.

சாதாரணமாக பசு நாய் முதலிய ஜெந்துக்கள் தாம் கர்பமான பின் புணர்ச்சிக்கு இணங்காது. இவைகளில் ஆணும் தத்தம் இனம் கர்பந்தரித்த விஷயத்தைப்பற்றி முகர்ந்து தெரிந்துகொண்டு ஒருக்காலும் சேர்வதேயில்லை. ஆனால் அவைகள் இரண்டு மூன்று நான்கு குட்டிகளைப் பெறுகின்றது. ஆகையால் கருப்பையானது ஒரு தடவை கிரகிக்கும் இந்திரியத்தில் எத்தனை ஜீவரேணுக்களிருக்கின்றனவோ அத்தனை சிசு தரிக்கும். சர்வ வல்லமையுள்ள சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய கடவுளால் ஒரு துளி இந்திரியத்தில் ஆயிரம் ஆயிற ஜீவான்மாக்களை சிருஷ்டிக்கக்கூடும். கடவுளின் வல்லமையை இவ்வளவென்று யாராலும் கணிக்க முடியா.

கர்ப்பச் சின்னங்கள்.

ஸ்திரீகளின் கர்ப்பாசயத்தில் கருத்தரித்ததற் கடையாளமாவது. மாதாந்திரம் வந்துக்கொண்டிருக்கு மாதவிடாய் நின்றுவிடும். அதிகாலையில் மயக்க முண்டாகும், வாயில் நீர்சுரக்கும், வாந்தியுண்டாகும், கண்கள் மஞ்சள் அல்லது ஊதா வர்ணமுள்ளதா யிருக்கும், திரேகம் புஷ்டியும் மினுமினுப்புங் கொடுக்கும், முகத்தில் பிரகாசந் தோன்றும் கையில் நாடியானது தீவிரமாயோடும், ஸ்தனங்கள் அமுத சுரப்பால் பூரித்து விம்மி பருத்திருக்கும். சிறுநீர் மாறுபடும். வயிறு படிப்படியாய் பெறுக்கும். பிண்டத்தின் அசைவு தாய்க்குத் தெரியும். ஆகிய அடையாளங்கள் தோன்றும்.

ஆண்சிசுவுள்ள கர்ப்ப அடையாளம்.

கர்ப்பத்திலிருக்கும்படியான சிசு ஆணயிருக்குமாயின் சிசுவானது கர்ப்பவதியின் வலதுபக்கம் இருப்பதாக தோன்றும். இடது ஸ்தனத்தைவிட வலது ஸ்தனம் விம்மி பருத்திருக்கும். கர்ப்பவதியின் பாலை தண்ணீரில் விட்டால் மிதக்கும். எந்த வேலையிலும் வலதுகை முந்தும். வலதுகையை யூன்றிக்கொண்டு உட்காருவாள். வலதுகையை யூன்றிக்கொண்டு எழுந்திருப்பாள். ஆகிய இவ்வித அடையாளங்களால் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு ஆண் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பெண்சிசுவுள்ள கர்ப்ப அடையாளம்.

கர்ப்பத்தில் பெண்சிசு இருக்குமாயின் சிசுவானது இடதுபக்கத்திலிருப்பதாய் தோன்றும். வலது ஸ்தனத்தைவிட இடது ஸ்தனம் பருத்திருக்கும். எந்தவேலை செய்தபோதிலும் இடதுகை முந்தும். இடது கையை யூன்றிக்கொண்டு எழுந்திருப்பாள். இடதுகையை யூன்றிக்கொண்டு உட்காருவாள் ஆகிய இவ்வித அடையாளங்களால் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு பெண் என்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

கருப்பையின் விபரம்.

கருப்பையானது தட்டையாய் மேற்புரம் அகன்றும் கீழ்புரம் சிருத்துமிருக்கும். இது ஜவ்வினாலும் நரம்புகளாலும் உண்டாக்கப்பட்டது. ஆகையால்தான் அதற்குள் தரிக்கும் கரு வளர வளர தானும் வளர்ந்து அது பக்குவப்பட்டபின் அதை வெளிப்படுத்திவிட்டு தான் முன்னிருந்த சுபாவஸ்திதிக்கு வந்துவிடுகிறது.

கருப்பையானது இந்திரியத்தை கிரகித்தபின் தன் வாயை பலமாய் மூடிக்கொண்டு தன்னிடம்வந்த கருவை தன்னில் ஐக்கியப்படுத்தி தன் சூடு முதலியவைகளால் கருவை வளர்த்து ரட்சித்து பக்குவகாலத்தில் வெளிப்படுத்துகிறது.

கருப்பையானது இந்திரியத்தை கிரகித்து மூன்றுமாதவரையில் மர்மஸ்தான எலும்புப் பக்கத்தில் இடைகுழியில் தங்கியிருக்கும். நான்காம்மாதம் மர்மஸ்தான எலும்பிற்கு மேலாகவரும். அப்போது சிசு வயிற்றில் தெரியும். ஐந்தாம்மாதம் ஷை எலும்பிற்கும் தொப்புளுக்கு மத்திபஸ்தானம் வரையில்வரும். அப்போது அடிவயிறு பெருக்கும். ஆரும்மாதம் தொப்புளுக்கு நேராகவரும். அப்போது தொப்புள் பிதுங்கும். ஏழாவது எட்டாவது மாதங்களில் அதற்கு மேலெழும்பி ஈரற்குலை வரையில் உயர்ந்து வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்ளும். ஒன்பதாவதுமாதம் ஈரற்குலையிருக்கிற கடைவயிற் றெலும்புமட்டும் வருவதால் மூச்சானது முட்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு பதினைந்து நாளைக்குமுன் சிசு கீழ்நோக்குவதால் தாய்க்கு மூச்சு முட்டாது.

மாயை என்னும் நஞ்சு.

மாயை மிருதுவான ஸ்பஞ்சுபோல் இரத்த நரம்புகளால் ஏற்பட்டு கருப்பாசயத்திற்கு உட்புறத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். கரு

வானது கருக்குழியில் வரும்போது இரண்டு ஜவ்வுகளால் ஏற்பட்ட ஓர் பைக்குள்ளிருக்கும். அந்த ஜவ்வானது கோழிமுட்டைக்குள்ளிருக்கிற ஜவ்வைப் போலொத்தது. மேற்சொன்ன ஜவ்வானது கருப்பையோடு அணைந்திருக்கிற ஸ்தானத்தில் மேற்படி ஜவ்விலிருந்தே மாயை என்னும் நஞ்சு உண்டாகிறது. நஞ்சானது கருவிற்கும் புப்புசத்திற்கும் சமானம். அதாவது கருவும் புப்புசமும் எவ்வளவு பிரதானமுள்ளவைகளோ நஞ்சும் அவ்வளவு பிரதானமுள்ளது.

நஞ்சிலிருக்கிற நரம்புகளின் கஞ்சம் கருப்பையின் நரம்புகளுக்கு மத்தியமாய்ச் சென்று இரத்தத்தை கிரகிக்கின்றது. நஞ்சானது இடப்பக்கமாய் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பது சகஜம். ஆனால் ஒருவர்க்கொருவர் மாறுபடுவதுமுண்டு. நஞ்சிற்கு அநேகவியாதிகள் சம்பவிக்கும். அவைகளால் பிண்டம் சேதப்படுவது முண்டு.

நாபிக் கொடி

இதற்கு நஞ்சுக்கொடி என்னும் தொப்புள்கொடி என்னும் பெயர். இந்தக் கொடியானது தொப்புளுக்கும் நஞ்சிற்கும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். இது நஞ்சின்மத்தியில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். நாபிக்கொடியானது 12 அங்குலத்திற்குக் குறைந்தும் 54 அங்குலத்திற்கு அதிகப்பட்டுமிராது. சாதாரணமாய் யாவருக்கும் 18 அங்குலமிருக்கும். இது பனிநீர் குடத்திற்குள் சிசுவின் சிரசிற்கு மேலாக தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். சிலவேளை கழுத்தை சுற்றிக்கொண்டிருப்பதுமுண்டு. குழந்தை பிறந்து 20 நிமிஷம் சென்றபிறகு நாபிக்கொடியிலிருக்கிற நாடி நடை நின்றுவிடும். தொப்புள் கொடியை துண்டித்தபிறகு அது உலர்ந்து ஐந்தாறு நாட்களுக்குள் விழுந்துவிடும்.

உதயஜலம்

கருவானது இரண்டு ஜவ்வுகளால் ஏற்பட்ட ஒரு பையிற்குள்ளிருக்கும். அதற்குள் ஜலமுண்டு. அதற்கு உதயஜலமென்றும், பனிநீரென்றும் பெயர். இது மேற்சொன்ன ஜவ்வுபையின் உட்புர ஜவ்விலிருந்து உண்டாகிறது. இதில் ஜலமும் உப்புகளு முண்டு. குறைந்த மாதங்களில் உப்புகள் அதிகமாயிருக்கும். பனிநீரானது கருவளர்த்தி ஆரம்பத்தில் சிசுவின் போஷணைக்கு ஆதாரமாகின்றது. உஷ

ணத்தை சமரசப்படுத்துகிறது. பனிநீரில் குழந்தை மிதந்துக்கொண்டிருக்கும். உதயஜலமானது சிசுவின் மெல்லிய சரீரத்தில் எவ்வித அடியும் அழுத்தலும் படாமலிருக்கும்படி தடுக்கிறது. இன்னும் பிரசவ காலத்தில் ஜவ்வுகளை முன்னுக்குத்தள்ளி பையைப்போல் ஏற்பட்டு கர்ப்பாசயத்தின் வாயை விசாலப்படுத்துகின்றது. இதை பனிக்குடமென்றும் சொல்லுவார்கள்.

கர்ப்பத்தில் பிண்டம் வளருதல்.

ஸ்திரீபுருஷ ரிருவரும் மணந்து வாழ்வதனுல் வெளிப்படும் சுக்கில சோணிதம் இரண்டும் ஒன்ருக வுறைந்து, உருண்ட அணுவாகி சுருண்டு ரூபங்களேற்படாமலிருந்து பின்பு முப்பதாம் நாளில் சற்று நீளமாய் அதாவது சுமார் அரை அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

இரண்டாவது மாதத்தில் பிண்டமானது சற்று வளைந்து கண் காது மூக்கு வாய் நெற்றி முதலியவைகள் சொற்பமாகத் தோன்றும். சிசு ஒன்றரை அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

மூன்ருவது மாதத்தில் இருதயம் மூளை ஈரல் முதலியவைகள் உற்பத்தியாகும். கண் வாய் ஆசன முதலிய துவாரங்கள் மூடப்பட்டிருக்கும். ஆண் பெண் குறிகள் தோன்றும். சிசு நாலு அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

நாலாவது மாதத்தில் சிசுவானது கர்ப்பத்தில் சுழன்றுகொண்டு வருவது தோன்றும். அவயவங்கள் நன்ருய்கிளைத்து சதை வளர்ந்தும் வாய் ஆசனமுதலிய துவாரங்கள் திறக்கப்பட்டும் இருக்கும். சிசு ஆறு அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் சிசுவின் உருப்புகளெல்லாம் பூரணமாகி சிசு ஒன்பது அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஆருவது மாதத்தில் சிசு பதினென்று அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஏழாவது மாதத்தில் சிசு உருப்புகள் ஒவ்வொன்றும் பூர்த்தியாகி எலும்புகளெல்லாம் உருதியாகி சிசு பூரணமாய்த் துலங்கும். சிசு

பதிமூன்று அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும். ஒருக்கால் இந்தமாதத்தில் சிசு பிறக்கக்கூடும். ஆனல் அதிக ஜாக்கிரதையோடு கார்க்கப்பட்டால் கடவுளின் கிருபையால் பிழைத்துக்கொள்ளும்.

எட்டாவது மாதத்தில் சிசு பதினாறு அங்குல நீள முள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில் சிசுவானது தன் இருகரங்களையும் முன்னாலே குவித்து தலையையும் கால்களையும் மடக்கி முட்டை வடிவமாக வளைந்துகொண்டும் தலைகீழாக அசைந்துகொண்டும் அடிக்கடி புரண்டுகொண்டு மிருக்கும். சிசு பதினெட்டு அங்குல முதல் இருபத்தோரு அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்து பத்தாவது மாதத்தில் சிசு பிரசவமாகும்.

கர்ப்பவதிகள் அநுசரிக்கவேண்டிய விதிகள்.

கர்ப்பவதிகள் பரிசுத்தமான எண்ணமுடையவர்களாய் இருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் தேகத்தையும், அணிந்திருக்கும் ஆடைகளை சுத்தியாயும் வைத்திருக்கவேண்டும். சுகந்த வஸ்துக்களை யுபயோகிக்க வேண்டும். பரிசுத்தமான காற்றுள்ள விடத்தில் உலாவ வேண்டும். சயனிக்கும் மஞ்சம் அகலமாயும் சுத்தமாயு மிருக்க வேண்டும். கர்ப்பவதிகள் மத்தியான காலத்தில் உண்டபின் சிறிது நேரம் நித்திரை செய்வதால் தேகம் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும்.

கர்ப்பவதிகள் தங்கள் தேக சுபாவத்திற்கேற்றதும், வழக்கமானதும் காலத்திற்கேற்றதுமான பத்திய பதார்த்தங்களை யுபயோகித்து வரவேண்டியது.

கர்ப்பவதிகள் அம்மை, ஜுரம், விஷபேதி, பிளேக் முதலிய தொத்து வியாதிகளுள்ள இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது. அவ்விடங்களிலிருந்து தன்னிடத்திற்கு எவரும் வரப்போக இருப்பதுவுங் கூடாது. ஏனெனில் இவ்வியாதிகள் வெகு எளிதில் கர்ப்பவதிகளுக்குத் தொற்றி அகாலபிரசவத்தை யுண்டுபண்ணுவதுடன் மரணவேதனைக்கும் ஆளாக்கிவிடும்.

கர்ப்பவதிகள் அதிக உழைப்பான வேலைகளைச் செய்வதும், கனமான சாமான்களைத் தூக்குவதும், சிரமத்துடன் அவைகளைத்தள்ளுவ

தும், அதிக பாரமான மூட்டைகளைச் சுமப்பதும், மிதமிஞ்சி கால் நடை நடப்பதும், மிதமிஞ்சி சங்கமஞ் செய்வதும், எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடாத வஸ்துக்களை சாப்பிடுவதும், இரவில் அதிகநேரங் கண் விழித்திருப்பதும், பயங்கரமான உரத்த தொனிகளைக் கேட்பதும் கூடாது, ஏனெனில் ஒருக்கால் அகால பிரசவத்திற்கிடமாகும்.

கர்ப்பவதிகள் விசேஷமாய் உட்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரங்கள்.

எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய, காய்கரி தினுசுகள், மாமிஸம், கீரை, பழம் முதலியவைகளை சாப்பிடவேண்டும். அதாவது அத்திப்பிஞ்சு, வாழைக்கச்சல், வாழைப்பூ, கத்திரிப்பிஞ்சு, வெண்டைப்பிஞ்சு, பீர்கம்பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு, மாவடு, முதலியவைகளும், வெள் ளாட்டின் நுண்மையான பாகத்திலுள்ள இறைச்சி, கோழிக்குஞ்சு, புறாக்குஞ்சு, கவுதாரி, காடை, புதியமுட்டை முதலியவைகளும், காசி னிக்கீரை, பொன்னாங்கனிக்கீரை, சிருக்கீரை, பசலைகீரை, மணத்த காளிக்கீரை முதலியவைகளும், அத்திப்பழம், ஆப்பில்பழம், கிச்சி லிப்பழம், சீமை இலந்தப்பழம், பேயன்வாழைப்பழம், மாதுளம் பழம், முதலியவைகளும், வாதுமைபருப்பு, தேன், கற்கண்டு, உருக்கு நெய் புதிது, இன்னும் பால் சேர்ந்த பலவித பாயசங்கள் முதலியவை களையும் விசேஷமாய் சேர்த்துக்கொள்வதனால் எளிதில் ஜீரணித்து தேகாரோக்ய முண்டாகும்.

கர்ப்பவதிகள் மிதமாய் சேர்க்கவேண்டிய ஆகாரங்கள்.

அதிக தித்திப்பான பதார்த்தங்கள், அதிக காரங்கூட்டி தாளித்த ஊருகாய் பதார்த்த முதலியவைகள், கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், இஞ்சி, நெல்லிக்காய், மாம்பிஞ்சு, நாரத்தங்காய், எலுமிச்சங்காய், முதலியவைகளும், மிளகு, காயம், இஞ்சி முதலியவைகள் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட தோசை, இட்லி, உப்புமாவு, வடை முதலியவைகளும், துவரம்பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு, புதினு, பச்சைக்கொத்தமல்லி, புளியாரை முதலிய துவயல் வகைகளும், இன்னும் நல்ல ஜலத்து மீன்கள் பிடித்த உடன் சமைத்து அல்லது பொரித்து சாப்பிடலாம்.

கர்ப்பவதிகள் முற்றிலும் நீக்கவேண்டியவைகள்.

அதிக சூடான பதார்த்தங்களையும், மந்தப்படுத்தும் பதார்த்தங்களையும், தாமதமாய் ஜீரணமாகும் பதார்த்தங்களையும், அதிக புளிப்பு, அதிக காரம் அதிக உவர்ப்பு, அதிக கசப்பு, அதிக உரைப்புமான பதார்த்தங்களையும், மதுபானம் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களையும் உடும்பு, வாத்து, மான் முதலியவைகளின் மாமிஸங்களையும், ஆட்டின் ஈரல், குடல் முதலியவைகளையும், வாத்துமுட்டை, கிழங்கு தினுசுகள், காய்ந்தமீன் உப்புக்கண்டம் முதலியவைகளையும், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், பலாப்பழம் பப்பளிப்பழம், சீத்தாப்பழம், கொய்யாப்பழம் முதலியவைகளையும், பேதி அதிகரிக்கக்கூடியவைகளையும், நீரை அதிகப்படுத்தும் வஸ்துக்களையும், சூதகத்தை அதிகப்படுத்தும் வஸ்துக்களையும் முற்றிலும் நீக்கவேண்டியது.

பேறுகால சமீபத்தில் ஆயத்தமாயிருக்க வேண்டியவைகள்.

பேறுகால சமீபத்தில் பிரசவஸ்திரீக்கு வரும் அர்ப்ப சொர்ப்ப நோய்களுக்கு அவ்வப்போது பரிகாரம் செய்யத்தகுந்த சுக்கு, மிளகு, சீரகம், சிற்றாமணக்கெண்ணை முதலியவைகளும், குழந்தைக்கு வேண்டிய துணிகள்; குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன்மேல் போர்த்துவதற்கு ஒரு கம்பளித்துணி, சிறுதுண்டுத்துணிகள், பிரசவஸ்திரி பிடித்துக்கொண்டிருக்க விட்டத்தில்போட ஒரு கயிறு, வயிற்றுக்குகட்டுகிற துணி, குழந்தை பிறந்தவுடன் தொப்புள்கொடியை சுற்றுப்போட்டு கட்டுவதற்கு ஒரு மெல்லிய நூல் கயிறு, தொப்புள்கொடியை துண்டிக்க ஒரு கத்தி அல்லது கத்தரி ஆகியவைகள் தயாராய் வைத்திருக்கவேண்டும். சுடுதண்ணீரும், குளிர்ந்த ஜலமும் அருகிலிருக்கவேண்டும். மருத்துவச்சியை வரவழைத்து வீட்டில் வைத்திருப்பது மிகவும் நலம்.

பேறுகாலத்தில் மல ஜலம் தங்காமல் செய்யவேண்டிய முறைகள்.

பிரசவ ஸ்திரீக்கு மலச்சிக்கலிருப்பதாகத் தெரிந்தால் அடியிற் கண்ட முறைகளில் ஏதாவதொன்றை செய்து சாப்பிடக் கொடுக்க

வேண்டும். அதாவது பூண்டை சிற்றுமணக்கெண்ணையில் சிவக்க வெந்து அதில், புதினு, இஞ்சி, தேங்காய் இவைகளின் சாறெடுத்து ஊற்றிக் கிளறி சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். இன்னும் சிற்றுமணக் கெண்ணையில் வெங்காயத்தை சிரு துண்டுகளாக அரிந்து போட்டு வேகவைத்து அதில் கோழிமுட்டை ஒன்றை உடைத்துவிட்டு கிளறி சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். மேற்சொல்லிய முறைகள் ஏதாவதொன் றைச்செய்து சாப்பிடக்கொடுப்பதால் மல ஜலம் சுத்தியாகி கஷ்ட மின்றி குழந்தை பிறக்கும்.

பிரசவித்தவுடன் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை.

குழந்தை பிறந்தவுடன் வீறிட்டழுகவேண்டும். அப்படி அழா திருந்தால் அதன் முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தை இலேசாய்த் தெளித் தாவது, அல்லது கால் கட்டை விரலைச் சுண்டியாவது அழச்செய்ய வேண்டும். குழந்தை அழுவதனுல் அதன் சுவாசப்பை அகன்று சுவாசம்விட இலகுவாயிருக்கும். குழந்தை பிறந்தவுடன் சுவாசம் போய்வர இலகுவாயிருக்கும்படி குழந்தையை மல்லாக்கப் படுக்க வைக்கவேண்டும்.

கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு வெளிவந்தவுடன் மாயையில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கின்ற அதன் தொப்புள் கொடிக்கு குழந்தையின் நாபியினின்று இரண்டு அங்குல தூரத்தில் ஒரு கட்டும் அதனின்றும் இரண்டு அங்குல தூரத்தில் ஒரு கட்டுமாக இருக்கிக் கட்டவேண்டும். பிறகு கத்தியினுல் அக்கட்டுகளுக்கு மத்தியில் அறுத்துவிட்டுக் குழந் தையைத் தாயினின்றும் அப்புறப்படுத்தவேண்டும். பிறகு சிறிது நேரத்திற்குள்ளாக தாயின் வயிற்றிலிருந்து நஞ்சு வெளிவந்து விடும் அப்படி வராமற்போனுல், தாய்க்கு ஒக்காளம் உண்டாகும்படியாகவா வது அல்லது தும்மல் உண்டாகும்படியாகவாவது செய்தால் உடனே நஞ்சு வெளியாகிவிடும். பிறகு கர்ப்பிணிக்குக் காய்ந்தாறினபால் அல் லது தேயிலைத் தண்ணீராவது குடிக்கக் கொடுக்கலாம். ஆனுல் அதி கமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. பிறகு தாயின் வயிற்றிலிருந்து உதிரம் அதிகமாகப் பெருகாமலிருக்கவும், வயிறு கோரரூபமாகாமலிருக்கவும் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியை மெத்தென நீளமாக 5, 6 மடிப்பு மடித்துக்கொண்டு அதை தாயின் அடிவயிற்றில் மெதுவாக இறுக்கிக் கட்டவேண்டும். (நமது ஸ்திரீகளில் பெரும்பாலார் இதன் ஸூக்ஷ்மத்

தைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் பிரசவ அறையிலுள்ள ஒருஅழுக்குத் துணியை, தாம்புக்கயிறுபோல் நன்றாக முறுக்கிக்கொண்டு, தாய்க்குச் சிறிதும் சுவாசம் விடமுடியாமல் திணறும்படிகூட நன்கு இருக்கிக் கட்டிவிடுவார்கள். அதனால் பெரிய தீமைகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. அதை இவ்விடத்தில் நன்கு எடுத்துக் குறிப்பிடுவதற்கே விவரமாக எழுதுகிறேன். புருஷர்சள் ஆடைகள் உடுத்தியபின், தன்னை அதிக அலங்காரப்படுத்திக்கொள்வதற்கோ, அல்லது ஆடைகள் நழுவாம லிருப்பதற்கோ கட்டிக்கொள்ளும் (ஸாஷ்) என்னும் ஒருவிதக் கச்சை போல, மெல்லிய வெள்ளைத்துணியைச் செய்துகொண்டு அதனால் தாயின் அடிவயிற்றில் மெதுவாகக்கட்டவேண்டும் அப்படிக்கட்டுவத னால் தாய்க்கு அதிக வலி உண்டாகக்கூடாது. அப்படிக் கட்டுவதனால் கர்ப்பத்திலிருந்து உதிரம் நின்றுவிடுவதுடன், கர்ப்பப்பைக்குள் காற்று போய் நிரம்பி அதைத்திரும்பப் பருக்கவிடாமல், அதனுடைய பழைய உருவத்திற்குக் கொண்டுவர அது சௌகரியமாகின்றது.

பிறகு தாய்க்குச் சிறிது சிரம பரிகாரம் செய்யவேண்டும். அதாவது, ஒரு சுத்தமான துணியைக்கொண்டு, சரீரத்தில் உண்டாயிருக்கும் வேர்வை முதலானவைகளை நன்கு துடைத்துவிட்டு, சுத்தமான மெல்லிய துணியைக் கட்டிக்கொள்ளச் செய்து குளிர்ந்த காற்று வீசாத, ஆனால் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் சயனித்துக்கொள்ளும் படிசெய்யவேண்டும்.

அதன்பின் குழந்தையை இளம் வெந்நீர்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வித்து நன்றாய்த் துவட்டி தாயின்பால் கொடுக்கும்படி செய்ய வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒருநாள் விட்டு மற்றோர்நாள் நீராட்டி வைக்கவேண்டும்.

பிரசவ ஸ்திரீயின் உதிரச் சிக்கலுக்கு சிகித்சை.

பிரசவித்த ஸ்திரீயின் வயிற்றில் உதிரச் சிக்கல் ஏற்படுமானால், 2 விராகனிடை பெருங்காயத்துடன், 2 விராகனிடை பூண்டை வைத் தரைத்து கருப்புக்கட்டியில் கொடுக்க உதிரச்சிக்கல் நிவர்த்தியாகி சௌகரியமுண்டாகும். இன்னும் அகத்திக்கீரையை விளக்கெண்ணெ யில் வதக்கி வயிற்றில்வைத்துக் கட்டுவதாலும், கோதும்பையின் உமியை ரொட்டிசுட்டு உள்ளுக்குக்கொடுப்பதாலும் உதிரச்சிக்கல் நீங்கும்.

பிரசவ ஸ்திரீயின் ஜன்னி ஜுரங்களுக்கு சிகித்சை.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, கோரோசனை இவை வகைக்கு விராகனிடை 2; பச்சைகற்பூரம், குங்குமப்பூ வகைக்கு விராகனிடை 1, கஸ்தூரி குண்டுமணி இடை 2, ஆகிய இவைகளைத் தேன் விட்டு அரைத்து குண்டுமணிப்பிரகாரம் இஞ்சி ரஸத்தில் கொடுக்க ஜன்னி, ஜுரம், இசிவு முதலியவைகள் நிவர்த்தியாகும்.

பிரசவஸ்திரீயின் சூண்டுவலிக்கு சிகித்சை.

குழந்தை பிறந்து இரண்டுமணி நேரத்திற்குள்ளாகத் தாய் பால் கொடுத்தால் கர்ப்பாசயம் சிறுத்துவிடுவது மல்லாமல் சூண்டுவலியு முண்டாகவேமாட்டாது. அப்படி வலியுண்டானால் ஸோடாத் தண்ணீர் உட்கொள்ளவேண்டியது.

காமமும் அதற்குதவியான இராஜக்கருவிகளும்.

காமமென்பது சந்தானத்திற்கேதுவாகிய போக இச்சை. இவ்விச்சையானது முக்கியமாய் விந்துவினாலுண்டாகிறது. விந்துவானது பக்குவப்பட்டு விந்துக்கமலங்களில் நிறைந்தால் அங்கு அதற்கோர் அசைவுதலுண்டாகி அதில்நின்றும் ஆவி யெழும்பும் அப்பொழுது அதை வெளிப்படுத்த உண்டாகும் உணர்ச்சியே போக இச்சை. போகத்தினால் புத்திரோற்பத்தி யுண்டாகிறதென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஆனால் சந்தானோற்பத்திக்காக சுக்கிலமானது கருப்பையிற் செல்லவேண்டும். அப்படி அது செல்லாதவரையில் கருத்தரிக்கமாட்டாது. சுக்கிலத்தை கருப்பையிற் செலுத்த கோசமானது விம்மவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆகையால் போக இச்சை வுற்பத்தியானவுடனே இராஜக்கருவிகளாகிய இருதயம், தலைமூளை ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகள் தத்தம் தொழிலாகிய ஜீவசக்தி ஆவி இரத்தம் ஆகியவைகளை அதில் பிரவேசிக்கச்செய்து, கோசத்தை விம்மச்செய்யும். அதன்பின்பே அது விம்மி கருப்பையிற் சுக்கிலத்தை செலுத்த உபயோகப்படும்.

இராஜக்கருவிகளாகிய இருதயம் மூளை, ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகள் தத்தம் சுபாவக்குணம் மாறாமலும் பலவீனப்படாமலு மிருந்தால்தான் தத்தம்தொழிலைச் சுருசுருப்புடன் செய்து கோசத்தை

விம்மச்செய்யும். இராஜக்கருவிகள் சுபாவகுணத்தில் மாறுபட்டும் பலஹீனப்பட்டுமிருந்தால் அவைகள் தத்தம் தொழிலைச்செய்ய சக்தி யில்லாமல் போகிறது. இராஜக்கருவிகள் தத்தம்தொழிலை செய்யாத வரையில் கோசம் விம்மமாட்டாது.

இராஜக்கருவிகளில் இருதயமே சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில் இது சுகஸ்திதியிலிருந்தால்தான் மற்ற எல்லா உருப்புகளும் சுக ஸ்திதியிலிருக்கும். ஆகையால் தேகத்தில் இதைத்தான் இராஜா வென்று சொல்லவேண்டும். ஆத்ம சக்தியை தரும்படியாக இதை தேகத்தின்மத்தியில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையினால் ஆத்தும சவுக்கியத்திற்காக அவசியம் இவ்வுருப்பை மிகவும் ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்றவேண்டும்.

இருதயம் பலஹீனப் படுவதற்கு அனேக காரணங்களுண்டு. அதாவது: அதிக உழைப்பாலும், நெடுநாளாயுண்டாயிருக்கிற வியாதியாலும், அதிக பசியோடிருப்பதாலும், அளவிற்கதிகமான சிற்றின்ப அனுபவத்தாலும், இன்னும் இதைப்போலொத்த செய்கைகளாலும், சூடான நஞ்சினங்களை சாப்பிடுவதாலும், சாராயமுதலிய மதுபானங்களை பானம்பண்ணுவதாலும், சடுதியிலுண்டான அதிக விசனத்தாலும் இருதயமானது சுருங்கி ஆத்ம சக்தியும் ஜீவாக்னியும் குறைந்து இருதயம் பலஹீனப்படும். இவ்விதம் ஆத்மசக்திகளும் ஜீவாக்கினியும் குறைந்து பலத்தைக் குறைக்கும். இவை குறையும்படி சம்பவித்தால் இருதயம் துர்ப்பலப்பட்டுப்போம். இருதயமும் மூளையும் துர்பலப்பட்டவுடன் ஆண்மையை யுண்டாக்கும் ஆத்மசக்தியும், ஆண் மர்மஸ்தானத்தில் எழுச்சி பருத்தல் முதலாகியவைகளை யுண்டாக்கும் ஆவியும் சுத்தமாயுண்டாகாது. ஒருக்கால் உண்டாயினும் குறைவாயுண்டாகும். அப்போது அவசியம் தாது நஷ்டமுண்டாகும். ஆகையால் வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை யுடனே நீக்கவேண்டியது. பிறகு இருதயத்திற்கு வலுவையுண்டாக்கி சந்தோஷப்படுத்தும் ஔஷதங்கள், தங்கம், வெள்ளி, முத்து, இரத்தினம், நற்பவளம் ஆகிய இவைகளின் பஸ்பங்கள், ஷை பஸ்பங்கள் சேர்த்துச்செய்யப்பட்ட மாத்திரை, லேகியம்முதலிய ஔஷதங்களையும் சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் மனவருத்தம், விசனம், மனகிலேசமுதலியவைகளை நீக்கும்படியானவைகளில் மனதை செலுத்தவேண்டும். அதாவது: வீணை, புல்லாங்குழல், பிடில் முதலிய நல்ல வாத்

தியங்களை வாசிப்பதிலாவது அல்லது கேட்பதிலாவது மனதைச் செலுத்தவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவருவதால், இருதயத்தைப் பற்றிய வியாதி நிவர்த்தியாகும்.

மூளையானது சகல உணர்ச்சிக்கும் பிரதானமானது. மூளைக்கும் சரீர சதைகளுக்கும் ஸ்பரிச நரம்புகள் மூலியமாய் சம்மந்தமுண்டு. அது எப்படியெனில் ஒரு வஸ்துவை எடுக்க விரும்பும்போது புத்தியி லுண்டாகிற தோற்றத்தை மூளையுணர்ந்து நரம்புகளுக்கு அறிவிக்கும். நரம்புகள் சதைகளைத் தூண்டி இயக்கத்தை யுண்டாக்கி வஸ்துவைப் பற்றியெடுக்கச்செய்கின்றன. மூளையின் தொழில் மந்தப்பட்டிருச்கும்போது சதைகளின் தொழிலும் மந்தப்பட்டிருக்கும். இவ்விதம் மூளைக்கும் தசைகளுக்கும் சம்மந்தமுண்டாயிருக்கிறது.

இன்னும் மனதிற்கும் மூளைக்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமுண்டு. மனமானது ஓர் வஸ்துவை இச்சித்து அது கிடைக்கப்படவில்லையானல் அதே ஏக்கத்தால் புத்தி தடுமாறுகிறது. பயித்தியம் காணுகிறது. இன்னும் இரைப்பையிற்கும் மூளைக்கும் சம்மந்தமுண்டு. அதாவது அதிக பசியோடிருப்பதால் தலையில் வலி காணுகிறது. இவ்விஷயங்களால் திரேக உள்ளுருப்புகள், வெளியுருப்புகள் ஒவ்வொன்றும் மூளையோடு சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறதென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆகையால் இதை அதிக ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்றவேண்டும்.

மூளையானது பலஹீனப்படுவதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அதாவது இராக்காலங்களில் அதிகநேரம் நித்திரையின்றி விழித்திருப்பதனுலும், ஒன்றைப்பற்றி சற்றும் மறக்காது ஒரேகவலையாயிருப்பதாலும், வெய்யலில் அதிகமாய்த் திரிதலாலும், வாசித்தல் முதலாகிய மனப்பயிற்சியாலும் இன்னும் இதைப்போன்ற மூளையில் தாக்கும்படியான கிரியைகளாலும் மூளை துர்ப்பலப்பட்டுப்போகும். இன்னும் நெடுநேரம் பசியுடனிருப்பதாலும் கெட்டநாற்ற முதலியவைகளை சுவாசிக்க நேரிடுவதாலும் மூளை துர்ப்பலப்பட்டுப்போகும்.

ஆகையால், வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை யுடனே நீக்கவேண்டும். மூளைக்கு பலத்தைத் தரும்படியான லேகியங்கள் மாத்திரைகள் முதலான ஔஷதங்களை சாப்பிடவேண்டும். நல்ல பரிமளவஸ்துக்களை முகரவேண்டும், அடிக்கடி இள

வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவருவதால் மூளையைப்பற்றிய வியாதிகள் தீர்ந்து மூளைக்கு வலுவைத்தரும்.

மூளையும் இரைப்பையும் சம்மந்தப்பட்டிருப்பதால் சங்கமத்திற்குமுன் ஸ்திரீ புருஷரிருவர்களும் இரத்தவிர்த்தியுள்ள ஆகாரங்களை சாப்பிடவேண்டும். அதனால் சங்கமத்தில் அதிக இன்பத்தை தரும். அப்பொழுது தரிக்கும் சிசு இரத்த புஷ்டியும், திடகாத்திரமு முள்ளதாயிருக்கும்.

மூளைக்கும், மனம், தசை முதலியவைகளுக்கும் சம்மந்தமுண்டு. ஆகையால் சங்கமத்திற்கு முன் ஸ்திரீ புருஷரிருவரும் சந்தனம், ஜவ்வாது, அத்தர், பன்னீர் முதலாகிய நல்ல பரிமளங்களை பூசிக்கொள்வதாலும், நல்ல வாசனையுள்ள புஷ்பங்களை சூடிக்கொள்வதாலும், அந்த வாசனைகள் கந்த நரம்புகள் மூலியமாய் மூளைக்கு அதிக உணர்ச்சியையும், பலத்தையும், மனதிற்கு அதிக சந்தோஷத்தையுமுண்டாக்கும். இவ்விதம் இருவர் மூளையும் பலப்பட்டும், மனம் சந்தோஷப்பட்டும் இருக்கும் காலங்களில் தரிக்கும் சிசுவானது பூரண வயதுள்ளதாகவும், நல்ல விவேகமுள்ளதாகவும், சற்குணங்களை யுடையதாகவுமிருக்கும்.

ஈரலும் இராஜக் கருவிகளிலொன்று. இது இரைப்பையில் ஜீரணித்த அன்னரசத்தை இரத்தமாக்கி சுத்தப்படுத்தி தேகத்தை போஷிக்கும். ஈரலானது தான் பக்குவப்படுத்தின இரத்தத்தை தேகத்தில் போஷித்து காம இச்சையை யுண்டாக்கி ஆண் மர்ம ஸ்தானத்தைப் பருக்கச்செய்யும் குணமுடையது. ஆகையால் இதை அதிக ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்ற வேண்டும். ஈரலானது அநேக காரணங்களால் பலஹீனப்பட்டுப்போகும். அதாவது கஞ்சா முதலிய லாகிரியை தரக்கூடிய புகைகளை அருந்துவதாலும், வெரும் வயிற்றில் சிகரெட்டு சுருட்டு, பீடி முதலிய புகைகளையருந்துவதாலும், ஐந்து நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை புகையருந்துவதாலும், சாராயம் முதலிய லாகிரிகளை உபயோகப் படுத்துவதாலும் ஈரல் பலஹீனப்பட்டுப்போகும். ஆகையால் வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை யுடனே நீக்கவேண்டும். ஈரலுக்கு பலத்தை தரக்கூடிய ஔஷதங்களை சாப்பிட்டு வரவேண்டியது.

குண்டிக்காய்களானது நரம்புகளினால் ஈரலோடு சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறது. விந்திற் காதாரமாகிய இரத்தம் குண்டிக்காய்களில் வரும். குண்டிக்காய்கள் இரத்தத்திலிருக்கிற கெட்ட நீரையும் உப்புகளையும் பிரித்து மூத்திரமாய் வெளிப்படுத்தி இரத்தத்தை பரிசுத்த மாக்குகின்றன. குண்டிக்காய்களுக்கும் மூளைக்கும் சுக்கில நரம்புகள் சம்மந்தப்பட்டிருக்கின்றன. குண்டிக்காய்கள் பரிசுத்தப்படுத்தின இரத்தமானது அவைகளுக்கும் பீஜத்திற்கு மத்தியிலுள்ள நரம்புகளில் வரும்போது வெண்மையாகி பீஜங்களிற்சென்று அவற்றின் சூட்டினால் தான் முழுவதும் நன்றாய் பக்குவப்பட்டு சுயமாகிய விந்துவாகிறது. ஆகையால் இதை மிகவும் ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்றுவது அவசியமாயிருக்கிறது. இவைகள் பலஹீனப்படுவதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அதாவது. நீரை அதிகப்படுத்தும் வஸ்துக்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும், பேதிக்கு அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும், மிதமிஞ்சின சிற்றின்ப அனுபவத்தாலும், சதா நடையாலும் துவிசக்கரம் (பைஸிகல்) குதிரை முதலியவைகளில் தாறுமாறாய் ஏறி அதிகமாய் சவாரி செய்வதாலும், குண்டிக்காய்கள் துர்ப்பலப்பட்டுப்போம். இவ்விதம் துர்ப்பலப்பட்டுப் போவதால் சுபாவமாயுண்டாகும் போக இச்சை குறையும். விந்து நன்றாய் பக்குவப்பட்டு வெண்மையாகாதிருக்கும். போகத்திற் கெத்தனிக்கும்போது கைகால்கள் நடுக்கங்கொண்டு ஆண்குறி சோர்வடைந்துபோகும். ஆகையால் வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து, அப்பழக்கங்களை நீக்கி குண்டிக்காய்களுக்கு செழுமையைக் கொடுக்கும்படியான வாதுமை பருப்பு, பிஸ்தா, சாலாமிஸ்ரி முதலானவைகளை சாப்பிட்டுக்கொண்டு வருவதாலும், கோழி, வாத்து முதலானவைகளை நெய்யில் வெந்து கோதும்பை ரொட்டியுடன் வைத்து சாப்பிட்டு வருவதாலும் குண்டிக்காய்களுக்கு அதிக பலத்தைக்கொடுக்கும்.

கோசத்தை விம்மச் செய்ய இராஜக்கருவிகள் ஆதாரமாயிருக்கிறது. கோசம் விம்மினாலொழிய போக சக்திக்கிடமில்லை. ஆகையால் இராஜக் கருவிகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இன்னும் விந்துவினால் போக இச்சையுண்டாவதுமன்றி போக சக்தியுமுண்டாகிறது. எப்படியெனில், ஒருவனுக்கு ஓர்முறை விந்து ஸ்கலிதமானபின் உடனே போகிக்க சக்தியற்றவனாகிவிடுகிறான். பிறகு விந்துக்கமலங்களில் விந்துவுண்டாகியே மறுபடியும் போக சக்தியுண்டாகிறது. அப்பொழுதே கோசமும் விம்முகிறது.

இன்னும் இருதயமும் மூளையும் இவ்விஷயங்களில் அதிகமாய் சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, ஒரு ஸ்திரீயை அல்லது காமத்தையுண்டாக்கத் தக்கவைகளைக் கண்ணுற்ற மாத்திரத்தில், கண்ணிலுள்ள பார்வை நரம்புகள் மூலமாய் மூளையறிந்து உடனே இருதயத்திற்கு தெரிவிக்க, அது அதைக் கவனித்தவுடனே மூளையும் மற்ற உருப்புகளும் அதற்குடன்பட்டு தத்தம் வேலையாகிய இரத்தம், ஆவி, ஜீவசக்தி ஆகியவைகளைக் கோசத்திற் செலுத்த கோசம் விம்மும். இப்படியே இன்பமான குரல், சங்கீதம், போக சம்பந்தமான வார்த்தைகள் முதலியவைகளைக் கேட்பதினால் காதுகளிலுள்ள கேள்வி நரம்புகள் மூலமாகவும், இன்பமான வஸ்துக்கள் முதலியவைகளை முகர்வதினால் கந்த நரம்புகள் மூலமாகவும், அதரபான முதலிய இன்பத்தைத் யுண்டாக்கத் தக்கவைகளைப் புசிப்பதினால் இரசினை நரம்புகள் மூலமாகவும், இன்பத்தைத் தரத்தக்கவைகளைத் தொடுவதினால் ஸ்பரிச நரம்புகள் மூலமாகவும், மூளையறிந்து முன் சொன்னபடி இருதய முதலிய இராஜ உருப்புக்கள்கூடி கோசத்தை விம்மச்செய்கின்றன.

சுக்கில சோணிதத்தினாலுண்டாகும் போக இச்சையானது சகல ஜீவான்மாக்களிடத்தும் சுபாவமாய் உண்டாயிருக்கிறது. ஆகையால் இதன் விதிவிலக்குகளை யறிந்து நடக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில், சந்தான விர்த்தி, ஆயுள் விர்த்தி, பலம், காந்தி, ஊக்கம் முதலானவைகளுக்கு சுக்கில சோணிதங்கள் ஆதாரமாயிருக்கின்றன. ஆகையால் இவை நஷ்டமடையாமலும் க்ஷீணித்துப் போகாமலும் அவரவர்களால் கூடியமட்டும் முயற்சி செய்யவேண்டியது அதி முக்கியத்திலும் முக்கியமே. இன்னும் இவ்வுலகத்தின்கண் இன்ப சுகத்திற்கும் இதுதான் காரணமாயிருக்கிறது. இது நஷ்டமடையப் பெற்றவன் இப்பூவுலகின்கண் நடைபிணத்திலும் கடைப்பிணமாயிருப்பான்.

ஆண் மலட்டின் விபரம்.

பிசின்போல் தடித்திருக்கக்கூடிய சுக்கிலமானது வெட்டை சூட்டால் இளகிவிடுவதால் சுக்கிலத்தின் சுபாவம் விகர்ப்பப்பட்டு நீர்போல் நீத்துவிடுவதால் சுக்கிலத்தில் ஐக்கியப்பட்டுள்ள விந்துக்கிரிமியானது உயிரில்லாததாய் இருக்கும். கருத்தரிக்கக்கூடிய விந்துக்கிரிமி உயிரில்லாததால் கருத்தரிக்க ஏதுவில்லை.

இத்தோஷத்தை தாதுவிர்த்தி ஔஷதங்களால் நிவர்த்திசெய்ய வேண்டியது. சுக்கிலமானது பிசின்போல் தடித்து தன் சுபாவகுணம் மாறுமலிருந்தால் அதில் ஐக்கியப்பட்டிருக்கும் விந்துக்கிரிமிகள் உயிருள்ளதாய் இருக்கும். சுக்கிலத்திலுள்ள விந்துக்கிரிமிகள் உயிரோடு இருந்தால்தான் கருத்தரிக்க ஏதுவாகும்.

"பாசுபதம்" நீத்துப்போன இந்திரியத்தை பிசின்போல் கெட்டிபடுத்தும் ஓர் அபூர்வமான சஞ்சீவி.

பெண் மலட்டின் குணம்.

கருப்பாசயத்தில் குளிர்ச்சி அதிகரிப்பதாலும், உஷ்ணம் அதிகரிப்பதாலும், பித்தம் அதிகரிப்பதாலும் தன்னில்வரும் சுரத நீரை ஏற்றுக்கொள்ளாது. இன்னும் வெண்மேகம் சிராவகம் முதலிய வியாதிகளால் கர்ப்பாசயம் பலஹீனப்பட்டு இந்திரியத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தியற்று விடுவதாலும், மிதமில்லாத சேர்க்கையாலும், பெரும்பாடு பொய் சூதகம் முதலிய மேக வியாதிகளாலும் கருப்பை துர்பலப்பட்டு போவதால் கருத்தரிக்காமல் போகும்.

"பாசுபதம்" ஸ்திரீகளுக்கு சாயும் வெண்மேகம் சிராவகம், முதலிய வியாதிகளைத் தீர்த்து துர்ப்பலப்பட்ட கருப்பையை கெட்டிப் படுத்தும்.

மலடாயிருப்பது ஆண் அல்லது பெண் என்று அறியும் விதம்.

ஆண் பெண் இருவர்களின் சிறு நீரை வெவ்வேருய் சுரைச் செடியில் ஐந்துதினம் ஊற்றிக்கொண்டு வரவும், எந்தநீரினுல் அவை பட்டுபோகிறதோ அவர்களிடத்தில் தோஷமுண்டென்று அறிந்து கொள்ளவும்.

தாதுவின் விபரம்.

இதற்கு இந்திரியமென்றும், விந்துவென்றும், இரேதஸ் என்றும், இரத்தசத்து என்றும், சுக்கிலமென்றும் பல பெயர்களுண்டு.

தாதுவானது இரத்தத்தினின்றும் பிரிகின்ற சத்து. அதாவது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களினின்றும் பிரிகின்ற சத்திற்கு அன்ன ரசமெனப்படும். அவ்வன்ன ரசத்தில் நின்றும் பிரிகின்ற சத்திற்கு இரத்த மெனப்படும். அவ்விரத்தத்தில் நின்றும் பிரிகின்ற சத்திற்கே சுக்கில சோணிதங்க ளெனப்படும். புருஷ தாதுவிற்கு சுக்கில மென்றும், ஸ்திரீ தாதுவிற்கு சோணித மென்றும் பெயர்.

சுக்கிலமானது மூளையி லுற்பத்தியாகிறது. நமது தேகத்தி லுள்ள ஒவ்வொரு நரம்பும் மூளையோடு சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறது. தாதுவானது ஒவ்வொரு உருப்பிலும் இரத்தத்தோடு கலந்து சிவந்தே யிருக்கும். இரத்தமானது அததற்குரிய நரம்புகளின் வழியாய் மூளையிற் போய்ச்சேரும், இவ்விதம் மூளையிற் சேர்ந்தபின் சுக்கில மாகிறது. காதுகளுக்குப் பின் இரண்டு சுக்கில நரம்புகளுண்டு. அந்த நரம்புகள் சிரசின் பின்புறமாய் கிழிறங்கி மூளைக்கொடியின் சார்பாய் குண்டிக்காய்களிற் சேர்ந்து பீஜத்தில் வந்து சேருகின்றன. மூளையி லுற்பத்தியாகிற சுக்கிலமானது சுக்கில நரம்புகளின்வழியாய் பீஜத்திற் போய்சேரும். சுக்கிலமானது குண்டிக்காய்களுக்கும் பீஜத்திற்கும் மத்தியிலிருக்கும்போது அதிகவெண்மைகலந்த சிவப்பாக இருக்கும். பீஜத்திற் சென்றபின்பு அதன் சக்தியினாற்றான் சுத்த வெண்மையாக மாறுகின்றது. இக்காரணத்தினாற்றான் பீஜங்கள் பலஹீனப்பட்டிருக்கும்போது வெளிப்படுகிற சுக்கிலம் சிவந்திருக்கிறது.

சுக்கிலமானது சளியைப்போல் தடிப்பாகவும் பிசுபிசுப்புள்ள தாகவும், வெண்மையாகவும் ஓர் வித வாசனையுள்ளதாகவு மிருக்கும். சுக்கிலத்தில் ஜீவாணுக்களுண்டு. அதற்கு விந்துக் கிரிமிகளென்று பெயர். சுக்கிலமானது மேற்சொன்ன விதமாய் தன் சுபாவகுணம் மாறாமலிருக்கும்பக்ஷத்தில் அதில் ஐக்கியப்பட்டுள்ள விந்துக் கிரிமிகள் ஜீவனுள்ளதாயிருக்கும். சுக்கிலமானது தன்சுபாவ குணத்தில் மாறு பட்டமாயின் அதிலுள்ள விந்துக் கிரிமிகள் ஜீவனற்றதாயிருக்கும். சுக்கிலத்திலுள்ள விந்துக் கிரிமிகள் ஜீவனுள்ளதாய் இருந்தால்தான் சந்தானோற்பத்தியுண்டாகும். சுக்கிலமானது நீத்துப்போய் அதிலுள்ள விந்துக்கிரிமிகள் ஜீவனற்றதா யிருந்தால் புத்திரோர்ப்பத்திக்கு இடமில்லை. சுக்கிலமானது போக இச்சைச்சு பிரதானமானது. சுக்கிலத்தினால் புத்திர சந்தானமுண்டாவதுந் தவிர தேகபலம், மனோபலம்

முதலியவைகளுக்கும் ஆதாரமா யிருக்கிறது. ஆகையால் நவரத்தினத்திற்கு சமமாகிய இந்த அருமையான வஸ்துவை வீண் செலவு செய்யாமல் எவ்விதம் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமோ அவ்விதம் உபயோகிப்பது உத்தமம்.

தாது நஷ்டமாகிறதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அதாவது, அதிக உழைப்பாலும், அகால போஜனத்தாலும், மிதமிஞ்சின சிற்றின்ப அனுபவத்தாலும், சங்கமத்தில் சதா ஞாபகமாக இருத்தலாலும், முஷ்டி மைதுனம், முதலிய சுபாவத்திற்கு விரோதமான துற்செய்கைகளாலும், கண்ட மாதருடன் சேருவதாலும், ஒன்றைப் பற்றிச் சற்றும் மறவாது ஒரேகவலையா யிருத்தலாலும், இராக்காலங்களில் நித்திரையின்றி அதிக நேரம் விழித்திருக்கும்படி நேரிடுவதாலும், நித்திரை பங்கப்படுவதாலும், கொடூரமான வெய்யலில் அதிகமாக திரிதலாலும், கஞ்சா முதலிய லாகிரியைத் தரக்கூடிய புகைகளை அருந்துவதாலும், சாராயம் முதலான மதுபானங்களை யருந்துவதாலும், சதா நடப்பதாலும், சூதக ரத்தம் ஸ்கலிதமாய்க்கொண் டிருக்கும் ஸ்திரீகளிடம் சேருவதாலும், திருட்டுத்தனமாய் ஓர் ஸ்திரீயுடன் பயங்கரத்துடன் சங்கமஞ் செய்வதாலும், வியாதியையுடைய ஸ்திரீகளை சேருவதாலும், சதா சம்போகிகளான விலைமாதருடன் சேருவதாலும், இராஜக் கருவிகள் பலவற்றும் துர்ப்பலப்பட்டுப் போய் மூலாதாரத்தில் நின்றும் உஷ்ணம் மேலெழும்பி இந்திரியம் நீத்துப் போவதால் ஜலபாதையிலும், மலபாதையிலும், நித்திரையிலும், சொப்பனத்திலும், பலவிதமாய் தாது நஷ்ட முண்டாகும். இன்னும் வயிறு நிறம்பி யிருக்கும்போதும், ஜீரணமாகாமல் மந்தப்பட் டிருக்கும்போதும், வாந்தியாகிய பின்பும், நித்திரை பங்கப்பட் டிருக்கும்போதும், பேதியாகும்போதும், கடும்பசியா யிருக்கும்போதும், தாகமா யிருக்கும்போதும், எண்ணை ஸ்நானத்தன்றும், க்ஷவரஞ் செய்துகொண்ட அன்றும், திரேகம் அதிக குளிர்ச்சி அல்லது அதிக உஷ்ணமா யிருக்கும்போதும், சங்கமஞ் செய்வதால் தாது நஷ்டமுண்டாகும். இன்னும் நிலையிலும், இருப்பிலும், பக்கவாட்டிலும் புணர்வதாலும் விரைவாகப் புணருவதாலும், சம்மதியாத ஸ்திரீயுடன் பலவந்தத்துடன் சேர்வதாலும் இராஜக்கருவிகள் சின்னாபின்னப்பட்டுப்போய் வெட்டை சூடு அதிகரித்து தாது நஷடமுண்டாகும். வெட்டை சூடு அதிகரிப்பதால் இந்திரியம் நீத்து வெள்ளை நீர்போல் போக ஆரம்பிக்கும். இது வரவர கோசத்தின் துவாரத்தில் புண்ணுக

ஆரம்பிக்கும். கோசம் நமைச்சலெடுத்து நீர்க்கடுப்புத் தோன்றும். அதன்பின் அப்புண்ணிலிருந்து சீழ்வர ஆரம்பிக்கும். இவ்விதம் நீர்த் துவாரம் புண்ணுகி சுருங்கிவிடுவதால் நீர்விட சக்தியற்று நீரடைப்பு காணும். பின்பு உள்ளூறுப்புகள் புண்ணுகி அதில் நின்றும் இரத்தம்வரும். இதற்கு இரத்தமேகமென்று பெயர். இது சிலருக்கு சீழாக வடியும். சிலருக்கு வெள்ளையாகவும், சிலருக்கு மஞ்சளாகவும், சிலருக்கு சிவப்பாகவும் வடியும். இதற்கு சீழ்மேகமென்று பெயர். இக்காலத்தில் கோசம் வீங்கி வேதனையோடு நீரிறங்கும். கோசத்தில் நமைச்ச லுண்டாகிக்கொண் டிருப்பதால் அவர்களின் கை ஜனனேந்திரியங்களுக்கு நேராகவே போய்க்கொண்டிருக்கும். வஸ்திரங்கள் வெள்ளையிரங்கி கறையாகும். இவ்விதம் நாட்கள் செல்லச்செல்ல வெள்ளை மூக்குச்சளிபோல் மாறி நூல்போல் வெளியாகும், இதற்கு தந்திமேகமென்றும் பெயர். பிறகு அரையில் நெறி கட்டும் இதற்கு அரையாப்பு யென்று பெயர். வெட்டை முற்றினுல் கட்டை என்பது போல் நாட்கள் செல்லச்செல்ல மேகரோகம் அளவு மீறி மேக நீர்கள் திரேகத்தில் பரவுகிறதால் குஷ்டரோகத்தையுண்டாக்கும்.

ஆகையால் தாது நஷ்டமுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை நீக்கவேண்டும். அதன்பின் இந்திரியத்தை பிசின்போல் கெட்டிப்படுத்தி தாது விருத்தியாகும்படி முத்து, பவளம், தங்கம், வெள்ளி, இரத்தினம் முதலான பஸ்பங்களையும், அம்பர், கஹருபா, கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ, முதலியவைகளையும், நெய், பால், கோதுமை, உளுத்தம் பருப்பு, வாதுமை பருப்பு, பிஸ்த பருப்பு, அக்ரோட் பருப்பு, சாலாமிசிரி முதலியவைகளையும், தனித்தாவது ஒன்ருடொன்றை சேர்த்தாவது சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களை சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட மாத்திரைகள், லேகியங்கள் முதலானவைகளையும் சாப்பிடலாம். இவ்விதம் சாப்பிட்டு வருவதால் நீர்த்துப்போன இந்திரியம் பிசின்போல் கெட்டிப்பட்டு தாது புஷ்டியையும் வீரிய விர்த்தியையும் உண்டாக்கும்.

ஒருவனுக்கு ஜீவாதாரமான தாது நல்ல நிலையில் இருந்தால் தான், அவனுடைய முகத்தில் நல்ல விகாஸமும், அவன் வார்த்தையில் ஓர் இன்பமும் ஏற்படும். நிற்க, அவன் சரீரம் எப்பொழுதும் அதிக தேஜஸோடும், மிகுந்த சுறுசுறுப்போடும் இருக்கும், மேலும், இந்திரியத்தை அடக்கியாளும் ஒருவன், சிறிதுநேரம்கூட மனம்சலிப்

பில்லாமலும் எந்தெந்தக் காரியத்தை எப்பொழுதெப்பொழுது செய்ய வேண்டுமென நினைக்கிருனே, அப்பொழுதப்பொழுதே அதைச்செய்து முடிக்கச் சக்தியுடையவனுகிருன், தாதுவை அடக்கியாளும் ஒருவனுடைய புத்தி நல்லவழியிலேயே செல்லுமென்பது ஆன்ஞேர்கொள்கை. அப்படி நன்மார்க்கத்திலேயே செல்லும்பக்ஷத்தில், தன்னுடைய குடும்ப வாழ்க்கையை மிகத் திருப்திகரமாக அவன் நடத்துவதுடன் கிருஹஸ்தாச்ரம தர்மத்திற்குரிய தர்மங்களைக் குறைவர நடத்தி, கடவுளுடைய அன்பிற்கும் பாத்திரனுகி நல்ல பதவியடைகின்ருன். இவை தாதுவைப்பற்றிச் சொல்லிய சிறுகுறிப்புகளாகும். தாதுவின் பெருமையையும் அதனை அடக்கியாளுவதால் உண்டாகும் நன்மையையும் எடுத்துச் சொல்வதானுல் எவ்வளவோ விரிந்துக்கொண்டுபோகும். நிற்க, தாதுவின் பெருமையை நாம்நினைந்து, காமுகராய்த் திரிந்து பல வகையாலும் தாது நஷ்டத்தால் கஷ்டத்தையடைந்து வழிதெரியாமல் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் பால்யர்களுக்கும், கிருஹஸ்தர்களுக்கும் நற்புத்தி புகட்டி அவர்களுக்குத் திரும்ப பழைய சரீரத்தை அளிக்குமாறு தாதுவை அடக்கியாண்ட பெரியோர்களை வேண்டிக்கொள்கின்ருேம்.

——:o:——

ஔஷத வகை.

——:o:——

முத்து பஸ்பம்.

துளையிடாத நல்ல முத்தை சங்கம்பழச் சாற்றில் மூன்று நாளூற வைத்து பிறகு அதை நன்ருய் கழுவி சுத்தம் செய்து நன்னிக்கல் கலுவத்திலிட்டு முள்ளிப்பழச் சாற்றை விட்டு மெழுகுபோலரைத்து வில்லைசெய்து காயவைத்து, ஓட்டில்வைத்து மேலோடுமூடி சந்துவாய்க்குச் சீலைமண் செய்து காயவைத்து, முப்பது எருவிற் புடம்போட பஸ்பமாகும்.

பிரமாணம்.—ஒரு அரிசி இடை.

அநுபானம்.—தங்கப் பஸ்பத்துடன் சேர்த்து வெண்ணெயிற் கலந்து காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிட வேண்டும். நெய், பால், அதிகமாய் சேர்க்கவேண்டும்.

உபயோகம்.—இருதயம், மூளை, ஈரல், குண்டிக்காய், ஆண்குறி முதலிய இராஜக் கருவிகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். நபும்சகத் தனத்தை நீக்கும். தாதுகட்டும் ஆத்ம சக்தியையும் வீரிய விருத்தியையும் உண்டாக்கும்.

தங்க பஸ்பம்.

தங்கரேக்கை முள்ளிக்கீரை சாற்றில் மூன்றுநாள் ஊரவைத்து வெய்யலில் காயவைத்து கல்வத்திலிட்டு சித்திரப்பாலாடை சாற்றினல் மைபோல் அறைத்து வில்லைத்தட்டி காயவைத்து அதற்கு சடம் பில்லையை அறைத்து கவசம் செய்து அகலில் வைத்து மேல் அகல் மூடி சந்து வாய்க்கு ஏழு சீலைமண்செய்து நூறு எருவில் புடம்போட பஸ்பமாகும்.

பிரமாணம்.—ஒரு அரிசியிடை.

அநுபானம்.—முத்து பஸ்பத்துடன் சேர்த்து வெண்ணெயில் சாப்பிடவேண்டும். அல்லது தாதுபுஷ்டி லேகியத்துடன் கலந்து காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிடவேண்டும். நெய் பால் விசேஷமாய் சாப்பிடவேண்டும்

உபயோகம்.—தேகத்திலுள்ள மாசுகள், கழிவுகள் முதலியவைகளை நீக்கி ஆத்ம சக்தியை விருத்தி செய்து தேகத்தை பலப்படுத்தி மனதிற்கு அதிக சந்தோஷத்தையும் ஆனந்தத்தையும் உண்டுபண்ணும். தாது ஊறும்.

வெள்ளி பஸ்பம்.

சரிகை வெள்ளியை லேசாய்த் தட்டி பழுக்கக் காய்ச்சி, பழுபாகர் கிழங்குச்சாற்றில் ஏழுதடவை துவைத்து பிறகு குகையில் வைத்து உருக்கி கண்விட்டாடும்போது மகிழம்பூச் சாற்றை சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஊத பொடியாய்ப் போகும். அதை மேற்படி சாற்றால் ஆட்டி வில்லைதட்டி காயவைத்து பிறகு முக்காவேளை வேறை, மகிழம்பூச் சாற்றால் ஆட்டி குகைசெய்து மேற்படி வில்லையை அதனுள் வைத்துமூடி ஏழு சீலைமண்செய்து நூறு எருவில் புடம்போட நீறும்.

பிரமாணம்.—இரண்டு அரிசி இடை.

அநுபானம்.—பசுவின் நெய் அல்லது தாதுபுஷ்டி லேகியம் முதலியவைகளில் வைத்து காலே மாலே இருவேளேயும் சாப்பிடவேண்டியது. நெய் பால் விசேஷமாய் சேர்க்கவேண்டும்.

உபயோகம்.—மேக முதலிய வியாதிகளேக் கண்டித்து ஹிருதயம் ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். ஆண்மை சக்தியை விருத்திசெய்யும், தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

பவழ பஸ்பம்.

நற்பவழம் பலம் ஒன்றை பழச்சாற்றில் மூன்றுநாளூரப்போட்டு சுத்தஞ் செய்து பின்பதை கல்வத்திலிட்டு முயல் இரத்தத்தால் ஆறு ஜாமம் ஆட்டி வில்லேசெய்து காயவைத்து ஒட்டில் வைத்து மேலோடு மூடி சந்து வாய்க்கு சீலேமண் செய்து, காயவைத்து கெஜபுடம் போட பஸ்பமாகும்.

பிரமாணம்.—இரண்டு அரிசி இடை.

அநுபானம் வியாதிக்குத் தக்கவாறு.—பசு வெண்ணே, தேன், இஞ்சி ரசம் முதலியவைகளிற் சாப்பிட வேண்டும். வியாதிக்குத் தக்கவாறு பத்தியமிருக்கவேண்டும்.

உபயோகம்.—மேகவெட்டை, மேகச்சூடு, மேகக் காங்கை நீங்கி கெட்ட இரத்தத்தைப் போக்கி நல்ல இரத்தத்தையுண்டாக்குவதுடன் சுரம், குளிர், ஜன்னி, கண்புகைச்சல், விக்கல், வயிரிரைச்சல், ஈளே, இருமல் ஆகியவைகளும் தீரும்.

சிங்கி பஸ்பம்.

மான்கொம்பை நாலாய்ப் பிளந்து சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி, மேனிச்சாற்றில் இரண்டு நாளூரப்போட்டு மேற்படி இலேயை யரைத்துக் கவசஞ் செய்து ஐம்பது எருவில் புடம்போட்டெடுத்து மேற்படி சாற்ருல் ஆட்டி வில்லே செய்து காயவைத்து முன்போல் புடம்போட்டெடுத்து. ஆவின் பால்விட்டரைத்து முன்போல் புடம்போட பஸ்பமாகும்.

பிரமாணம்.—நாலு அரிசி இடை.

அநுபானம்.—பவள பஸ்பத்துடன் சேர்த்து, ஆவின் நெய், தேன், முதலியவைகளிற் சாப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்.—நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, நீரொரிவு, க்ஷயம், ஈளை, இருமல், உஷ்ணம், மேக காங்கை தீரும்.

அண்ட பஸ்பம்.

அவயம் வைத்த கோழி முட்டை ஓடு தேவையான அளவு கொண்டுவந்து கொஞ்சம் ஜலத்தில் உழமண்ணைக் கரைத்து மேற்படி முட்டையோடுகளை அதிற்போட்டு அறுபது நாழிகை ஊரவைத்து பிறகு அடுப்பேற்றி எரித்து அரைபாகம் தண்ணீர் சுண்டினபின் இறக்கி முட்டையோட்டினுள் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற ஜவ்வுகளை நீக்கி சுடுதண்ணீர்விட்டலம்பி வெய்யலிலுலர்த்தி ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு எலுமிச்சம் சாற்றை ஊற்றவேண்டும். ஓட்டிற்கு மேல் ஒரு அங்குல சாறிருக்கவேண்டும். அதை வெய்யலில் வைத்து சார் சுண்டினபின் முன்போலவே சார்விட் டுலர்த்தவேண்டும் இது போல மூன்றுதடவை சார்விட்டுலர்த்தி ஒரு சிறு மண்கலயத்தில் போட்டு சில் மூடி சீலைமண்செய்து காயவைத்து 50 எருவிற் புடம் போட்டெடுத்து மறுபடியும் சார் ஊற்றி காயவைத்து முன்போல் புடம்போடவும். இவ்விதம் மூன்று புடம்போட்டெடுத்து, முள்ளங்கி சார்விட்டரைத்து வில்லை தட்டி ஓட்டில் வைத்து ஓடு மூடி சந்து வாய்க்கு சீலைமண் செய்து 100 எருவிற் புடம்போட பஸ்பமாகும்.

பிரமாணம்.—இரண்டு குண்டுமணி இடை காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிடவேண்டும். வயிற்றுக்கு வஞ்சனை செய்யாமல் நெய் பால் முதலியவைகள் விசேஷமாய் சாப்பிடவேண்டும்.

அநுபானம்.—தேன், நெய், முதலியவைகள்.

உபயோகம்.—இந்திரிய இழிவு, மேக வெட்டை, மேகச்சூடு, நீர்ச்சுருக்கு, துரிதரோகம், சிராவகரோகம், சொப்பன ஸ்கலிதம், ஆகியவைகளைத் தீர்த்து, ஈரல், இரைப்பை, குண்டிக்காய்களுக்கு வலுவைக் கொடுத்து, ஆண்மை சக்தியும், வீர தத்துவமும் தாதுவிருத்தியுமுண்டாக்கும். ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் வெண்மேகம், சிராவக ரோகம் ஆகியவைகளைத் தீர்த்து துர்ப்பலப்பட்ட கருப்பையைக் கெட்டிப் படுத்தும்.

முத்தின் பக்குவம்.

துளையிடாத நன்முத்து தேவையான அளவு ஓர் சிறிய மண் கலயத்திலிட்டு அதன்மேல் நாலு அங்குலமிருக்கும்படியாக ஆவின் பால்விட்டு அக்கலயத்தின் வாய்க்கு சில்லிட்டு மூன்று சீலைமண்செய்து கரிநெருப்பின்மேல் வைத்து பால் சுண்டுகிறவரையில் ஊதியெடுத்து ஆரவைத்து திறந்து பார்க்கையில் சுண்டி இருந்தால் பக்குவம். சுண்டாது கொஞ்சம் பாக்கி இருந்தால் மறுமடியும் முன்போலவே மூடி, சீலைமண் செய்து நெருப்பில் வைத்து ஊதியெடுக்கையில் சுண்டிப் போகும். பின்பு ஆரவைத்து யெடுத்து தண்ணீரில் கழுவி துடைத்துவிட்டு நன்னிக்கல் கல்வத்திலிட்டு பன்னீர்விட்டு முத்துக்குத் தக்கவாறு 8 அல்லது 12 ஜாமம் நன்றாய் அறைத்து சிறு பில்லைகளாகச் செய்து பத்திரப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. இதை லேகியம் மாத்திரைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் இராஜக் கருவிகளுக்குப் பலத்தைத் தரும்.

மாணிக்கத்தின் பக்குவம்.

இரத்தினம், மாணிக்கம், எஷப் என்னும் கல் முதலாகியவைகளை நெருப்பில் காய்ச்சி வெள்ளாட்டு கோமயத்தில் பலமுறையும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் பலமுறையும் தோய்க்கவேண்டும். இவ்விதம் அநேகதடவை செய்வதனால் தூள் தூளாகி அரைக்கப் பக்குவமாயிருக்கும். அப்பதமானபின் நன்னிக்கல் கல்வத்திலிட்டு பன்னீர்விட்டு 10 ஜாமம் கல்வம் கைவிடாமல் அரைத்து பத்திரப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதை ஔஷதங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதனால் விந்தூறும், தாது கட்டும், இராஜக் கருவிகளுக்கு அதிக பலத்தைத்தரும்.

நற்பவளத்தின் பக்குவம்.

தேவையான நற்பவளத்தை சிறு துண்டுகளாகச் செய்து பழச்சாற்றில் அறுபது நாழிகை ஊரவைத்து பின்பதை ஓர் மண்கலயத்திலிட்டு வாய்க்குச் சில்லிட்டு மூன்று சீலைமண்செய்து கரி நெருப்பின் மேல் வைத்து மூன்றுமணி நேரம் ஊதவும். பின்பு எடுத்து சற்று ஆரவிட்டுப் பார்க்க வெண்ணிற சாயலாய் இருந்தால்தான் பதம். அந்நிரம் ஆகாதிருந்தால் முன்போல் சீலைமண் செய்து மறுபடியும் நெருப்

பில் வைத்தூதி பக்குவம் செய்து கொள்ளவும். பின்பு இளஞ் சூட்டுடனே கல்வத்திலிட்டு தூளானவுடன் பன்னீர்விட்டு நான்கு ஜாமம் கல்வம் கைவிடாமல் அரைத்து பத்திரப் படுத்திக்கொள்ளவும். இதை ஔஷதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் ஆண்மை சக்தியும், இரத்த சுத்தியும் உண்டாகும், உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்.

கஹறுபாவின் பக்குவம்.

கஹறுபாவை சிறு துண்டுகளாகச் செய்து ஓர் சிறிய மண்கலயத்திலிட்டு வாய்க்கு சில்லிட்டு சீலமண்செய்து கரி நெருப்பின்மேல் வைத்து கொஞ்சநேரம் விசிறி அப்படியே 12 மணிநேரம் ஆறும்படியாக விட்டுவிடவும். பின்பதை எடுத்து கல்வத்திலிட்டு பன்னீர்விட்டு இரண்டு ஜாமம் கல்வம் கைவிடாமல் அரைத்து பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளவும். இதை ஔஷதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் திரேகத்திற்கு அதிக பலத்தைத் தரும்.

பட்டின் பக்குவம்.

இது கூண்டு கூண்டாயிருக்கும் இதைக் கத்தரித்துப் புரட்டி உள்ளே வெங்காயத் தோல்போ லிருக்கிறதை நீக்கிவிட்டு பட்டை மாத்திரம் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி (விளக்கெரிவது போல) சிறு தீயாக எரித்து பட்டு கருகி தூள்செய்யப் பக்குவமாகும் பதத்தில் எடுத்துச் சூரணித்துக்கொள்ள வேண்டும். இதை ஔஷதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் ஆன்ம சக்தியைத் தரும்.

இராஜக் கருவிகளின் பலஹீனத்தால் உண்டாகும் தாது நஷ்டத்தை தீர்த்து இராஜக் கருவிகளுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும் ஔஷதங்கள்.

இரத்தினாதி மெழுகு.

			விராகனிடை.
பாகப்படுத்தின இரத்தினம்	...	....	$\frac{1}{2}$
,, துளையிடாத நன்முத்து		....	$\frac{1}{2}$
,, நற்பவழம்	....	....	1
வெள்ளி ரேக்	....	....	$\frac{1}{4}$

				விராகனிடை.
தங்க ரேக்	....	....	....	$\frac{1}{4}$
குங்குமப்பூ	....	....	....	1
ஜாதிக்காய்	....	....	....	1
ஜாதிபத்திரி	....	....	....	1
நெருஞ்சிவித்து	....	....	....	1
ஆவாரம் வித்து	....	....	....	1
முயங்கை வித்து	....	....	....	1
நீர்முள்ளி வித்து	....	....	....	1
மகிழம் வித்து	....	...	....	1
பருத்தி வித்து	....	....	....	1
இரும்பு (மொட்டுநீக்கினது)		....	....	$\frac{1}{2}$
அபின்	....	....	....	$\frac{1}{2}$
தேன் செல்லத்தக்க அளவு.				

செய்முறை.—கடைசறக்குகளை சூரணித்து மற்ற சரக்குகளுடன் சேர்த்து, கல்வத்திலிட்டு தேன் விட்டு மைபோல் அரைத்து பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்.—அரைவிராகனிடை காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு அதன்மேல் காய்ந்து ஆறின ஆவின் பாலில் கற்கண்டிட்டு சப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்.—பலஹீனப்பட்ட இருதயத்தைப் பலப்படுத்தி தாது நஷ்டம் முதலிய ரோகங்களை நிவர்த்திசெய்து தேகத்தில் நல்ல இரத்தத்தை பரவச்செய்து தேக ஆரோக்யத்தைத்தரும். இருதய அதிர்ச்சி, மனம் தடுமாறல், மனக்குழப்பம், ஆகிய இவைகளை நீக்கி மனோபலத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். மூளை ஈரல் ஆகியவைகளின் ஒழுங்கினத்தை சீர்படுத்தும். நபும்சகத்தனத்தை நீக்கி ஆண்மை, வீரிய விர்த்தி முதலியவைகளை அதிகப்படுத்தும்.

மன்மதபாண முத்தாதி ரத்தின கிருதம்.

			விராகனிடை.
பக்குவஞ்செய்த மாணிக்கம்	....	....	1
,, யஷப்கல்	....	....	1

				விராகனிடை.
பக்குவஞ்செய்த பவழம்		....	....	1
,, துளையிடாத நன்முத்து			....	$1\frac{3}{4}$
,, கஹறுபா		....	....	$1\frac{3}{4}$
வெள்ளி ரேக்கு	....	....	....	1
தங்க ரேக்கு	....	....	....	1
* அகருகட்டை	....	....	....	1
அம்பர்	....	....	....	1
குங்குமப்பு	....	....	....	1
கஸ்தூரி	....	....	....	1
ரூமிமஸ்தகி	....	....	....	$1\frac{3}{4}$
மூங்கிலுப்பு	....	....	....	$1\frac{3}{4}$
* வெண்சந்தனம்	....	....	....	1
* ரோஜாப்பூ	....	....	....	1
* ஏலக்காய்	....	....	....	1
* லவுங்கப்பத்திரி	....	....	....	1
* லவுங்கம்	....	....	....	1
* துரிஞ்சித்தோல் (உலர்த்தினது)		....	....	1
* பேதிக்கிழங்கு	....	....	....	1
* சடாமாஞ்சில்	....	....	....	$1\frac{3}{4}$
* பறங்கிப்பட்டை	....	....	....	$1\frac{3}{4}$
* நிலக்கடம்பு	....	....	....	1
* முத்தக்காசு	....	....	....	1
* சீமை விலாமிச்சம் வேர்	....	....	....	1
* இஸ்பகோல்	....	....	...	1
* தான்றிக்காய்	...	...	...	1
* மாசக்காய்	...	...	...	1
சர்க்கரை	...	...	பலம்.	10
தேன்	...	...	,,	10
பக்குவஞ்செய்த பட்டு	...	...	,,	1
மாதுளம் பழத்தின் ரசம்		...	படி	$\frac{1}{4}$

செய்முறை.—* இந்தக் குறியுள்ள சறக்குகளை சூரணஞ் செய்து கொள்ள வேண்டும். மாதுளம் பழத்தில் சர்க்கரையையும் தேனையும்

கலந்து காய்ச்சி பாகுசெய்து அதிற் டட்டைபோட்டு பின்பு சூரணங் களைத்தூவி கஸ்தூரி, குங்குமப்பு, அம்பர் முதலியவைகளை பன்னீர் விட்டரைத்துச் சேர்த்துக்கிளரி கீழிறக்கி மாணிக்கம்,முத்து, பவழம், யஷப்கல், கஹறுபா முதலியவைகளையும், வெள்ளி ரேக், தங்க ரேக் முதலியவைகளையும் முறையே சேர்த்து மிஸ்ரமித்து வாய் அகன்ற சீசாக்களில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்.—ஒரு விராகனிடை சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்.—இருதயம், மூளை, ஈரல், குண்டிக்காய், ஆண்குறி முதலியவைகளைப் பலப்படுத்தி, தாது நஷ்டம் முதலிய ரோகங்களை நிவர்த்திச்செய்து, கெட்ட இரத்தத்தை சுத்தஞ்செய்து, ஜாதிலிங்கத் தைப்போன்ற சுத்த இரத்தத்தைப் பரவச்செய்து, தேகாரோக்கியத் தையும் தேஜஸையும் கொடுக்கும். இருதய அதிர்ச்சி மனந் தடு மாறல், மனக்குழப்பம், மூளையைப்பற்றிய நோய், முதலியவைகளைத் தீர்க்கும், ஈரல், இரைப்பை, குண்டிக்காய் முதலியவைகளின் ஒழுங் கீனத்தை சீர்படுத்தி ஆண்மை, தாது விருத்தி முதலியவைகளை அதி கப்படுத்தும். நபும்சகத்தை தீர்க்கும். கிழத்தனத்தை யோட்டும். இதன் பிரயோஜனத்தைப்பற்றி எழுத வேண்டுமானால் புத்தகம் விரி வாகும். இதை செய்து சாப்பிட்டு அனுபோகத்தில் தெரிந்துக் கொள்வீர்களாக.

சுரதராஜக் கிருதம்.

	பலம்.
வாதுமை பருப்பு	20
நிஷாஸ்தா (கோதும்பை சத்து)	20
கசகசா	20
பிஸ்தா பருப்பு	10
அக்ரோட்டு பருப்பு	5
	விராகனிடை
குங்குமப்பூ	2
கஸ்தூரி	$\frac{1}{2}$
தங்க ரேக்கு	$\frac{1}{4}$
பக்குவஞ் செய்தபட்டு	2
வெள்ளி ரேக்கு	$\frac{1}{4}$

					விசை.
சர்க்கரை	....	....	....	....	$\frac{1}{4}$
தேன்	....	....	....	....	$\frac{1}{4}$

ஆவின்பால் செல்லத்தக்க அளவு
நெய் தேவையான அளவு

செய்முறை.—மேற்சொல்லிய பருப்பினங்களை தோல்போக்கி மைபோல் அரைத்து பாலில் கலந்து சர்க்கரையும்போட்டு நன்றாய் கலந்து அடுப்பேற்றி மெழுகு பதத்தில் வரும்போது தேனைவிட்டுக் கிளரி பிறகு நெய்யைவிட்டுக் கிண்டி கீழே இறக்கி குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளை பன்னீர் விட்டரைத்து அதிற் சேர்த்து, பிறகு பட்டு, வெள்ளிரேக்கு, தங்கரேக்கு ஆகியவைகளையும் சேர்த்து, நன்றாய் மிஸ்ரமித்து பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்.—பலம் ஒன்றில் இரண்டு அரிசி இடை பவழ பஸ்பத்தை சேர்த்து காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்.—மூளை, இருதயம், ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகளின் பலஹீனத்தால் உண்டாகும் தாது நஷ்டத்தைத் தீர்த்து இராஜக் கருவிகளுக்குப் பலத்தைத் தருவதோடு ஞாபகசக்தி, ஊக்கம், வீரியவிருத்தி, போகசக்தி முதலியவைகளைத் தரும்.

சுக்கிலவிருத்திக் கிருதம்

				துலா.
பறங்கி சக்கை	...	...	...	5
பூமி சர்க்கரை கிழங்கு		...	...	5
அமுக்கிறாங் கிழங்கு	...	...	....	2
நீர்முள்ளி வித்து	...	...	...	2
சிறுபூனைக்காலி வித்து		...	...	2
ஜாதிக்காய்	...	...	...	1
ஜாதிபத்திரி	...	...	....	1
லவுங்கம் (மொட்டு நீக்கினது)		...	....	1
லவுங்கப்பட்டை	...	...	....	1
ரூமி முஸ்தகீ	....	....	...	1

				துலா.
சாலாமிஸ்ரீ	...	...	...	1
வெக்தயம் ...	...	...	...	1
ஏலரிசி ...	...	...	...	1
வால்மிளகு	...	...	...	1
துத்திவேர்	...	...	...	1
சிறுநாவற்பூ	...	...	...	1
பஹ்மனே சுபைது	...	...	...	1
வெள்ளை குண்டுமணி பருப்பு		...	...	1
சீமை தண்ணீர்விட்டாங் கிழங்கு			...	1
கருவேலம் பிசின்	...	...	...	1
இலவம் பிசின்	...	...	...	1
குங்குமப்பூ	...	...	...	$\frac{1}{4}$
தேன் ...	...	...	பலம்.	10
ஆவின் பால் செல்லத்தக்க அளவு				
நெய் தேவையான அளவு				

17312

செய்முறை.—இவைகளை சூரணித்து பாலையும் தேனையும் ஒன்ருய்க் கலந்து அதிற் சூரணத்தைப் போட்டு நன்ருய் கலக்கி அடுப்பேற்றி மெழுகு பதத்தில் வரும்போது நெய்விட்டுக் குங்குமப்பூவை பன்னீர்விட்டரைத்து அதிற் சேர்த்து கீழே யிறக்கி நன்ருய் மிஸ்ரமித்து பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்—ஒரு சுண்டக்காய் ஔஷதத்தில் ஒரு அரிசியிடை வெள்ளி பஸ்பத்தைசேர்த்து காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்.—ஈரல், இரைப்பை முதலிய இராஜக் கருவிகளாலுண்டாகும் தாது நஷ்டத்தை தீர்த்து தேகத்தில் இரத்த விருத்தி வீரிய விருத்தியுண்டாகி, போக சக்தி, ஞாபக சக்தி, திரேக காந்தி, சந்தான விருத்தி முதலியவை யுண்டாகும்.

வீரதத்துவ கிருதம்.

				பலம்.
வாதுமை பருப்பு	...	...	...	10
அக்ரோட் பருப்பு	...	...	...	4

				பலம்.
பிஸ்தா பருப்பு	...	...	...	4
சில்கூஜா பருப்பு	...	...	...	4
பிந்தக் பருப்பு	...	...	...	4
சாரப் பருப்பு	...	...	...	4
கொப்பரைத் தேங்காய்		...	...	4
கசகசா ...	....	...	...	4
				விராகனிடை.
* உலர்ந்த பொதினா	...	....	....	2
* புஹ்மனே சுருக்	....	...	...	2
* புஹ்பமனே சுபைது	...	...	...	2
* தூதரி சுருக்கு	...	...	....	2
* சுக்கு	...	...	...	2
* லவுங்கப்பட்டை	...	....	...	2
* லவுங்கம் (மொட்டு நீக்கினது)		....	...	2
* சித்தரத்தை	...	...	...	2
* ஆளிவித்து	...	...	...	2
தங்கரேக் ...	...	...	....	$\frac{1}{4}$
வெள்ளிரேக்	...	....	...	$\frac{1}{4}$
குங்குமப்பூ	....	...	...	1
				வீசை.
சர்க்கரை	...	...	...	$1\frac{1}{2}$
தேன் ...	...	...	...	$1\frac{1}{2}$
நெய் தேவையான அளவு				

செய்முறை.—* இந்தக் குறியுள்ள சரக்குகளை சூரணித்துக் கொண்டு, மற்ற பருப்பினங்களை நைய இடித்துக்கொண்டு, தேனையும் சர்க்கரையையும் கலந்து அடுப்பேற்றி பாகு செய்து அதில் மேற்படி சூரணத்தைப்போட்டு துழாவி பிறகு பருப்பினங்களையும் போட்டுக் கிண்டி மெழுகு பதத்தில் வரும்போது நெய்விட்டுப் பிறகு குங்குமப் பூவை பன்னீர்விட்டரைத்து அதில் சேர்த்து கீழேயிறக்கி நன்றாய் மிஸ்ரமித்து, தங்க ரேக்கு, வெள்ளி ரேக்கு முதலியவைகளையும் முறையே சேர்த்து பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்.—ஒரு தோலா ஔஷதத்தில் 4 அரிசிப் பிரமாணம் அண்ட பஸ்பத்தைச் சேர்த்து காலே மாலே இருவேளையும் சாப்பிடவும்.

உபயோகம்.—குண்டிக்காய்களினு லுண்டாகும் துர்ப்பலத்தை நீக்கி குண்டிக்காய்களுக்கு அதிக பலத்தைக் கொடுக்கும். விந்து அதிகமாயூறிப் போக சக்தியையும், போகத்தில் ஆனந்தத்தையும் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் வெண்மேகம் சிராவகத்தைத் தீர்க்கும். துர்ப்பலப்பட்ட கருப்பையை பலப்படுத்தும்.

காமேந்திரக் குளிகை.

	விராகனிடை.
பக்குவம்செய்த பவளம்	1
,, பட்டு	2
தங்க ரேக்கு	½
வெள்ளி ரேக்கு	½
கஸ்தூரி	½
பச்சை கர்ப்பூரம்	½
குங்குமப்பூ	1
சாலாமிஸ்ரி	2
ரூமிமஸ்தகி	1
* சந்தணம்	1
* பறங்கி சக்கை	1
* கிரும்பு (மொட்டு நீக்கினது)	1
* ஜாதிக்காய்	1
* ஜாதிபத்திரி	1
* முறுங்கை வித்து	1
* கசகசா	1
* மகிழம்வித்து	1
* நீர்முள்ளி வித்து	1
அபின்	1
முறுங்கைப்பூ தேவையான அளவு	

செய்முறை.—* இந்தக் குறியுள்ள சரக்குகளை சூரணித்துக் கொள்ளவேண்டும். முருங்கைப் பூவை கஷாயம் போட்டுக்கொள்ள

வேண்டும். சூரணத்துடன் மற்ற சறக்குகளையும் கலந்து கல்வத்தி லிட்டு மேற்படி கஷாயத்தைவிட்டு கல்வங்கைவிடாமல் நாலுஜாமம் அறைத்து 2 குண் டுமணிப் பிரமாணம் குளிகைசெய்து நிழலிலுலர்த்தி பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உபயோகம்.—மேகச்சூடு, மேக வெட்டை, மேகக் காங்கை, மேக வெள்ளை, ஜலவாதை மலவாதைகளில் இந்திரிய நஷ்டம், சொப் பன ஸ்கலிதம், துரித ஸ்கலிதம் முதலியவைகளை தீர்த்து நரம்புக ளுக்கு முறுக்கேற்றி போகத்தில் ஆனந்தத்தையும், ஸ்தம்பன சக்தி யையும் தரும். சந்தான விருத்தியுண்டாகும்.

ஸ்தம்பன திலா.

60 வெள்ளெருக்கன் பூவை கொண்டுவந்து சிவந்த பசுவின் பால் படி ஒன்றில் போட்டு பூக்கள் நன்றாய் குழையுமட்டும் காய்ச்சி வடி கட்டி பூவை எடுத்துவிட்டு ஷை பாலைக்காய்ச்சி புறை குத்தி கடைந்து வெண்ணெயெடுத்து அதில் புனுகு, கோரோஜனை, பச்சைக் கர்ப்பூரம் இவைகள் கொஞ்சம் கலந்து லிங்கத்திற் பூசிப் புணர விந்துகட்டும் போகம் நீடிக்கும். ஆண் பெண் இருவருக்கும் அதிகவின்ப முண்டா கும். புத்திர சந்தானமுண்டாகும்.

கோசத் தளர்ச்சிக்கு திலா.

				விராகனிடை.
அக்கிராகாரம்	...	....	....	3
கஸ்தூரி	....	....	....	3
பெருங்காயம்	....	....	....	3
நிலகடம்பு	....	....	....	2
தாளிச்சபத்திரி	....	....	....	2
சுக்கு	....	...	....	1
ரூமிஸ்தகி	....	....	....	2
குந்திரிகம்	....	....	....	2
லவுங்கம்	....	....	....	2
முள்ளங்கி வித்து	....	....	....	2
வெங்காய வித்து	....	...	....	1

	விராகனிடை.
திப்பிலி	2
வெள்ளை குண்டுமணி பருப்பு	2
அபின்	2
அதிமதுரம்	2
கசப்பு வாதுமைப் பருப்பு	2
நல்லெண்ணை	$\frac{1}{2}$

செய்முறை.—சறக்குகளை எல்லாம் ஒன்ருய் இடித்து ஆறுபடி ஜலத்திலிட்டு அடுப்பேற்றி $\frac{1}{2}$ படி ஜலமாகிறபரியந்தம் காய்ச்சி வடிகட்டி எண்ணையுடன் சேர்த்து நீர் வற்றக் காய்ச்சி சீசாவில் பத்திரப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

உபயோகம்—இந்த எண்ணையை கோசத்தில் பூசிவர கோசத் தளர்ச்சி, சோர்வு, முன்னே பருத்து பின்னே மெலிந்திருத்தல், கோணல் முதலிய கோசவியாதிகள் தீரும் இந்த எண்ணையை யுபயோகிப்பதோடு தாது விருத்தி கிருதங்கள், மாத்திரை, முதலியவைகளையும் உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வரவேண்டியது.

———:o:———

தேரையர் நன்மொழி வெண்பா.

திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற்
பெண்ணின்பா லொன்றைப் பெருக்காம—லுண்ணுங்கா
ணீர்கருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர்தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி.

(இ-ள்.) மலசலத்தை அடக்காமலும் விந்துவை அதிகமாக விடாமலும் உண்ணுமிடத்து நீரைக் காய்ச்சி மோரைவிளாவி நெய்யை யுருக்கி உண்ணலுமாகிய தன்மையுள்ளவர்களின் நாமத்தை யுச்சரிப்பவர்கட்குப் பிணிவிலகும்.

இதுவுமது-விருத்தம்.

பாலுண்போமெண்ணெய்பெறின் வெந்நீரிற்குளிப்போம்
பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம் பருவமூதத

வேலஞ்சேர்குழலியரோடிள வெயிலும்விரும்போம்
மிரண்டடக்கோமொன்றை விடோமிடதுகையிற்படுப்போ
மூலஞ்சேர்கறிநுகரோ மூத்ததயிருண்போ
முதனாளிற்சமைத்த கறியமுதெனினுமருந்தோம்
ஞாலந்தான்மடைத்திடினும் பசித்தொழியவுண்ணோ
நமனார்க்கிங்கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே.

உண்பதிருபொழுதொழிய மூன்றுபொழுதுண்ணோ
முறங்குவதிராவொழியப் பகலுறக்கஞ்செய்யோ
மண்பரவுகிழங்குகளில் கருணையன்றிப்புசியோம்
வாழையிளம்பிஞ்சொழியக் கனியருந்தல்செய்யோம்
பெண்கடம்மைதிங்களுக்கோர் காலன்றிமருவோம்
பெருந்தாகமெடுத்திடினும் பெயர்த்துநீரருந்தோம்
நண்பெறவுண்டபின்பு குறுநடையுங்கொள்வோ
நமனார்க்கிங்கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே.

ஆறுதிங்கட்கொருதடவை வமனமருந்தயில்வோ
மடர்நான்குமதிக்கொருகாற் பேதியுறைநுகர்வாந்
தேறுமதியொன்றரைக்கோர் தரநசியம்பெறுவோந்
திங்களரைக்கிரண்டுதரம் சவறவிருப்புருவோம்
வீறுசதுர்நாட்கொருக்கா னெய்முழுக்கைத்தவிரோம்
விழிகளுக்கஞ்சன மூன்றுநாட்கொருக்காலிடுவோ
நாறுகந்தப்புட்பமிவை நடுநிசியின்முகரோ
நமனார்க்கிங்கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே.

பகத்தொழுக்கு மாதாயாங்கந்துடைப்பமிவைதூட்
படநெருங்கொந்தீபமைந்தர் மரநிழலில்வசியோஞ்
சுகப்புணர்ச்சியன்னசிரணத் தருணஞ்செய்யோந்
துஞ்சலுணவிருமலஞ் சையோகமழுக்காடை
வகுப்பெடுக்கிற்சிந்துகசமிவை மாலைவிடுப்போம்
வற்சலம்தெய்வம்பிதுர் சற்குருவைவிடமாட்டோ
நகச்சலமுமுனைச்சலமுந் தெரிக்குமிடமணுகோ
நமனார்க்கிங்கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே.

(இ-ள்.) பசுவின்பாலை உண்போம், எண்ணெ யிட்டுக்கொள்ளில் வெந்நீரில் ஸ்நானஞ்செய்வோம், பகற்காலத்தில் சையோகமும் நித்திரையுஞ் செய்யோம், தன்வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதுள்ள மாதரையும்

இளவெயிலேயும் இச்சியோம், மலசலங்களை யடக்கோம், சக்கிலத்தை யடுத்தடுத்து விடோம். இடது கைக் கீழாகப்படுப்போம், மூல ரோகத்தை யுண்டாக்கும் பதார்த்தவகைகளை யுண்ணோம், புளித்த தயிரை யுண்போம், முன்னாளிற் சமைத்த கறி அமிர்தத்துக் கொப்பானாலும் புசியோம், பசித்தாலல்லது சாப்பிடோம். தினமொன்றுக்கு இரண்டு தரமல்லது மூன்றுதர முண்ணோம், புசித்தவுட னுட்கார்ந்துறங்குதல் நன்மையென்று ஜயின நூலில் சொல்லி யிருப்பினும் அதையும் பகலிற் செய்யோம், மாதரை மாதத்திற் கோர்தரமே சேர்வோம், மிகுந்ததாக முண்டாயினும் போஜன முடிவிலன்றிப் பின்பு ஜலபானஞ் செய்யோம், கருணைக்கிழங்கன்றி மற்றைக் கிழங்குகளைத்தின்னோம், வாழையின் இளங்காயையேயல்லது பழத்தைத்தின்னோம், புசித்தபின்பு குறு நடையாக நடப்போம், ஆறுமாதத்திற் கொருதரம் வாந்தியாகும்படி யாயும், நான்கு மாதத்திற்கொருதரம், பேதியாகும்படியாயும், மருந் துண்போம், ஒன்றரை மாதத்திற்கொருதரம் நசியஞ்செய்து கொள்வோம், மாதத்திற்கு 4-தரஞ் சவரஞ்செய்துகொள்வோம், நான்கு தினத்துக்கொருதரம் அப்பியங்கஞ் செய்வோம், மூன்றுநாட்கொரு தரம் கண்களுக்கு மையிடுவோம், கஸ்தூரி முதலிய வாசனைத் திரவியங்களையும், புட்பங்களையும், நடுராத்திரியில் ஆக்கிராணியோம், தூரஸ்திரீநடக்கும்போது பறக்குந்தூசியும், மேலடிபடும்படி நெருங்கோம், இரவில் தீபத்திநிழல் மனிதர் நிழல் விருக்ஷநிழல் இவைகளிற் றங்கோம், போசனஞ் சீரணிக்குங் காலத்தில் புணர்ச்சிசெய்யோம். நித்திரைபோசனம் மலசலம் புணர்ச்சி அழுக்குவஸ்திரம் சீப்பிட்டுச் சீவும்போது சிந்துகின்றரோமம் இவைகளைத்தவிர்ப்போம் மாலைக் காலத்தில், கண்ணேடிகூடிய பசுவையும் தெய்வத்தையும் பிதுர்க்களையும் ஆசிரியரையும் அம்மாலைக்காலத்திற் பூசிப்போம், நகச்சலமும், சிகைச்சல மும், தெறிக்குமிடத்தில் நெருங்கோம், ஆதலால்நோயை முன்னிட்டு வரும் இயமனுக்கு நம்மிடத்திலென்னவேலை யிருக்கிறது ஒன்றுமில்லை என்க.

மற்றும் சில மொழிகள்.

——: o :——

நாம் உலகத்தில் அடைதற்கரிய மானிட ஜன்மத்தைப் பெற்று இருப்பதற்கு அடையாளமாக, இம்மையில் ஸகல ஸௌபாக்யங்களையும் அடைந்து, மறுமைக்கு வேண்டிய நற்காரியங்களையும் நாம் செய்யவேண்டும். எவ்வழி நன்மை, அல்லது எவ்வழி தீமை என்று நாம் பரிசீலனைசெய்ய, நமது முன்னோர்களாகிய—மிகவும் கற்றறிந்த திரிகால ஞானிகளாகிய பெரியோர்கள் நாம் செய்ய வேண்டிய ஒவ்வொரு வேலையையும் 'இன்னின்ன விதமாகச்செய்' என்று வழிகாட்டியிருக்கிறார்கள். அக்கட்டளையின்படி நடப்பதற்கு இஷ்டப்படாமலோ-முடியாமலோ - அதன் உட்கருத்தைத்தெரிந்து கொள்ளாமலோ, நாம் தவறி நடந்து பலகஷ்டத்திற்குள்ளாகின்றோம். அக்கஷ்டங்களினின்றும் நிவர்த்திப்பதற்கே, அவர்கள் சொல்லியிருக்கும் கட்டளைகளையும், நீதிகளையும், தர்மங்களையும், மிகப் பெரிய நூலைப்படித்துத் தெரிந்துகொள்ள முடியாத சாமானியர்களுக்கும் எளிதில் விளக்குமாறு சுலபமானநடையில் அநேக விஷயங்களை சிறிய புத்தகங்கள் ரூபமாக வெளியாக்க வேண்டிய தவசியமாயிருக்கிறது. இக்கருத்தை யாவரும் ஆமோதிப்பார்களென்பதே எமது துணிபு. இதனை மேற்கொண்டே நாம் இச்சிறு புஸ்தகத்தை வெளியிட்டிருக்கிறோம். இதில் முக்கியமான சில விஷயங்களை மிகச் சுருக்கமாகச் சொல்லிக் கடைசியாக நமது ஆன்றோர்களில் ஒருவராகிய தேரையரது நன் மொழியையும் கொடுத்திருக்கிறோம். அவர்களின் மொழி இகபரம் இரண்டிற்கும் சாதனமாம் என்பதை நன்கு அறியவேண்டும். அவர்களின் மொழியை ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு, ஒருவன் மிக்கஅவசியமாகப் பிரதிதினம் அனுஷ்டித்துத் தீரவேண்டியவைகளை மாத்திரம் சிறிது சொல்லி அவைகளின் பலாபலனையும் சிறிது சொல்வோம். முதலில் அவர் மல ஜலத்தை அடக்கக்கூடாது என்பதாகக் கட்டளையிட்டிருக்கிறார். மலஜலத்தை அடக்குவதினால் யாது கெடுதி ஏற்படும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். அதைத் தெரிந்து கொள்ளாமலேயே பலர் பலவிதமான வியாதியை யடைகின்றார்கள். ஒருவன் தினந்தோறும் மலஜலம் சிக்கலில்லாமல் தன்னுடைய சரீரத்தைக்

காப்பாற்றி வந்தால் அவனுக்கு யாதொரு வியாதியும் அணுகாது என்பதாகத் திடமாய்ச் சொல்லலாம். இது யாவருக்கும் எளிதில் புலப்படும்படி ஒரு சிறிய உதாரணம் கூறலாம். ஒரு வீட்டின் அறை சுத்தமாயிருப்பின், அவ்வறையினுள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பண்டங்கள் சுத்தமாக விருக்கும். அவ்வறை அசுத்தமாக விருப்பின், அப்பண்டங்களிலும் அசுத்தமேறி அப்பண்டங்களின் குணத்திற் கேற்றவாறு நாளடைவிலோ அல்லது சீக்கிரமாகவோ அவை கெட்டு பயனற்றதாய் விடும். அவை பயனற்றதாய்விடுவது மல்லாமல் துர்க்கந்தம் முதலியவைகளுமுண்டாகி அவற்றைச் சமீபித்திருக்கிற எல்லாவற்றிற்கும் கெடுதியை யுண்டாக்கும். அம்மாதிரியே சரீரத்திற்குள் அன்றன்று யேற்படும் மலம் கழியவேண்டிய காலத்தில் கழிக்கப்படாமல் அரைகுறையாகவோ காலந்தவறியோ கழிக்கப்பட்டால், அம் மூலத்திலிருந்து ஓர்வித கெட்டகாற்று உற்பத்தியாகி, உஷ்ணத்தை யதிகமாக்கி சரீரத்தைப் பற்பலவாறுகக் கெடுத்துவிடுகிறது. அப்படியே ஒருவன் பழக்கப்பட்டுவரின் நாளடைவில் இன்னவிதமான வியாதிதான் ஏற்படுமென்று சொல்வதற்கில்லை. ஆகையால் மலஜலத்தை அடக்கக்கூடாதென வற்புறுத்திச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பிறகு ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்வதைப் பற்றிக்கவனிப்போம்:— ஒருவன் சௌக்கியமாயிருக்க விரும்பினல் பசிக்கும்பொழுது ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். சிலர் பசியதிகமாயிருக்கும் பொழுது ஆகாரம் சாப்பிடாமலும், பசியில்லாமலிருக்கும் பொழுது நாவுக்கு உருசியின்காரணமாகத் தின்பண்டங்களைப் போட்டு நிறப்பியும் வருகிறுர்கள். இதனுலும் வியாதி ஏற்படும். ஏனெனில், பசி அதிகமாகும்பொழுது ஆகாரம் சாப்பிடாமலிருந்தால், அவ்வேளையில், உள்ளே எப்பொழுதும் வேலைசெய்யும் ஸ்வபாவமுடைய இயந்திரம் மாமிசங்களை அறைக்க வாரம்பிக்கின்றது. அக்கருவி ஆகாரத்தை ஜீர்ணம் செய்யவேண்டியிருக்க, சரீரத்தின் மாமிசங்களை அறைக்கவாரம்பித்தால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சரீரம் க்ஷீணிக்க வாரம்பிக்கும். இதுதான் சரியான ஆகாரமில்லாமல் பட்டினி கிடக்கும் ஏழைகளின் சரீரம் மெலிந்து சீக்கிரம் அகாலமரணத்திற் குள்ளாவதின் காரணமாகும். ஆகையால் ஆகாரம் தேவையான பொழுது அதாவது பசியேற்பட்டவுடன் காலங் கடத்தாமல் ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டிய தவசியமாகும். மற்றும், பசியில்லாத பொழுது

வயிற்றை நிறப்புவதில் இன்னும் அதிகசங்கடங்கள் ஏற்படும். ஆகாரம் உட்கொண்ட இரண்டு மணிநேரம் கழித்தே அவ்வாகாரம் ஜீரணமாக வாரம்பிக்கும். முழுவதும் ஜீரணமாக நான்குமணி நேரம்செல்லும். ஆக சாப்பிட்டு நான்குமணி நேரம் சென்றபிறகேதான் மற்றோர் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். அப்படியல்லாமல் ஆவல் மிகுதியால் ஒன் றிரண்டு மணிகழித்து எதையாவதுபுசித்தால், ஜீரணக்கருவி ஒழுங்காக அதை ஜீரணிக்க சக்திபெறுமற்போம். அப்பொழுது தான் வயிறு மந்தப் படுகிறது. அதனால் வியாதியுண்டாகின்றது. சிலர் சாப்பிட்டு இரண்டுமணிநேரம் கழித்து மறுஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ளலாமெனச் சொல்லுவர். அதுகூடாதென நாம்நிச்சயமாய்ச் சொல்லுவோம். ஆகாரம் உட்கொண்ட நான்குமணி நேரத்தின் பிறகேதான் மற்றோர் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் முன் ஆகாரம் சரியான ஜீரணமாகியிருக்கும். சரீரம் சிறிது அசௌக்கியமா யிருப்பவர்களுக்கு நான்கு மணி நேரம் கூடப்போதாது. அவர்களுக்கு ஜீர்ணமாக ஐந்து ஆறு மணி கூடச் செல்லும். அவர்கள் தாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட ஆகாரம் சரியாக ஜீர்ணிக்கப்பட்டு விட்டதா என்பதை நன்கு தெரிந்துகொண்டு பிறகேதான் மற்றோர் ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படியல்லாமல் சிலர்தங்கள் நாவுக்கு உருசிகாரணமாக அடிக்கடி ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வதால் தங்கள் பூர்வ வியாதியை விருத்தியாக்குகின்றார்கள்.

ஆகாரம் ஜீர்ணிப்பதற்கு தண்ணீர் சாப்பிடவேண்டியது அவசியம். சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீரை அதிகமாகவருந்தியும், வேண்டியவளவு தண்ணீரை உட்கொள்ளாமலும், சாப்பிடும் வழக்கத்தை சிலர் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனாலும் அஜீர்ணத்திற்கு இடமுண்டு. சிலர் ஆகாரத்தைத் தண்ணீரில்லாமல் நிறப்பிவிட்டுப் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் அருந்திக்கொண்டே யிருப்பது வழக்கம். இவைகளெல்லாம் சரீர சௌக்கியத்திற்குரிய சட்டங்களுக்கு மாறுபாடாகும். எப்பொழுதும் ஆகார மத்தியில் தண்ணீர் சாப்பிடாமல் ஆகாரத்தின் முடிவில் தேவையான தண்ணீரை அருந்துவது தான் சௌக்கியமாகும். அப்பொழுதுதான் ஒவ்வொருவேளை ஆகாரமும்சரியானபடி ஜீரணமாகும். இதனைக் கருதியே தான் நமது ஆன்றோரும் 'பெயர்த்து நீர் அருந்தோம்' என்றுகுறிப்பிட்டிருக்கிறார். நீரைக்காய்ச்சிப்பருக வேண்டும் என்று கூறுவது நியாயமே. குளிர்ந்ததண்ணீ

யில் சிறுகிருமிகள் கண்ணுக்குத் தோற்றுதன வாயிருக்கும். தண்ணீர் காய்ச்சப்பட்டால் அக்கிருமிகள் இறந்துவிடும். பிறகு அத்தண்ணீர் சரீரத்திற்குக் கெடுதிவிளைவிக்காது. இதனுண்மை யாதெனின், குளிர்ந்ததண்ணீராயினும், அல்லது காய்ச்சப்பட்ட தண்ணீராயினும் உட்கொள்ளும் தண்ணீர் சுத்தப்படுத்தப் பட்டிருக்கவேண்டும். தண்ணீரைக் காய்ச்சாமலும் சுத்தம் செய்யவழியுண்டு. ஆக எவ்விதத்திலும் சுத்தமான தண்ணீரை அருந்தவேண்டும்.

இனி ஒரு மனுஷியனுக்கு இன்றியமையாததான நித்திரையைப் பற்றிக்கவனிப்போம். ஜீவனைக்காப்பாற்ற ஆகாரமும் தண்ணீரும் எப்படி யவசியமோ, அதுபோல நித்திரையும் அவசியமாகும். இரவுகாலத்தில் சீக்கிரமாகப் படுத்துக் காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்கவேண்டும். அப்படியல்லாமல் இரவில் வெகு நேரம் கழித்துப் படுத்துறங்க வாரம்பிப்பதும், மத்தியில் எழுந்திருந்து ஏதாவது வம்புப் பேச்சுகளோ வேலைகளோ செய்துவிட்டுப் பிறகு உறங்குவதும் காலையில் வெகுநேரங்கழித்து படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பதும் சரீரத்திற்கு வியாதியைக்கொடுக்கும். கடவுள் நித்திரையை இரவில் யேற்படுத்தியிருப்பது ஓர்காரணத்தைமுன்னிட்டே. பகலில் சரீரத்தின் எல்லாவுருப்புகளும் மிகச்சுருசுருப்பாக வேலை செய்துகொண்டிருக்கின்றன. இரவில் நன்றுக உறங்குவதால் அவை அதனதன் ஸ்தானத்தில் சலன மில்லாமல் அயர்ந்திருக்கின்றன. திரும்ப காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்த உடன் அவை தத்தம் தொழிலைச் செய்யவாரம்பிக்கின்றன. இதுதான் சரீரத்தின் இயற்கையாகும். இவ்வியற்கைக்கு மாறுகபகலிற்றூங்கி இரவில் விழித்திருப்பாருமுளர். பகலில் உறங்குவதினுலும், இரவில் விழித்திருப்பதினுலும் ஆகாரம் ஜீர்ணப்படாமற்போம். இயற்கைக்கு மாறுக சிலர் பழக்கப்படுத்தியிருந்தாலும், வெகுநாள் கழித்து இப்பழக்கம் வியாதியையுண்டாக்கும். ஒவ்வொருவரும் படுக்கைக்குச் செல்லுங்காலத்தில் கடவுளை தியானித்து சீக்கிரமாக உறங்கி, காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருக்கவேண்டும். இதுதான் சரீர இயற்கைக்குரிய சட்டமாகும். அவ்வியற்கைச் சட்டத்திற்கு மீறி நடப்பின், அது நாளடைவிலோ, சீக்கிரத்திலோ, செய்கைக்குத் தக்கவாறு கெட்டபலனைக் கொடுக்கும். ஆகையால் நித்திரைவிஷயத்திலும் ஓர் ஒழுங்கை ஒவ்வொருவரும் கொள்ளவேண்டும்.

இனிஸ்திரீயின் சேர்க்கையைப் பற்றிக்கவனிப்போம். இதைப் பற்றி நமது இச்சிறிய புத்தகத்தில் வேண்டிய வளவு சொல்லியிருக்கின்றோம். நாம் இவ்விடத்தில் சேர்க்கை விவரத்தைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை. சேர்க்கை எதற்கு என்பதைப்பற்றிச் சிறிது சொல்வோம். இது கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட நியமனங்களிலொன்று தான். ஆயினும் பெரியோர்கள் ஒவ்வொருவரும் மிதமிஞ்சியபோகங்கூடா தெனவும், எப்பொழுதும் காமவிகாரமான மனதுடையவனாயிருக்கக்கூடாதெனவும், வற்புறுத்திக்கூறி சம்போகத்திற்குரியகாலவளவையும் குறிப்பிட்டு, அதற்கு ஓர் வரையறையையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்லும் ஒவ்வொன்றிலும் பெரிய தத்வங்களுண்டு. அதையறியாமல் பலர் பலவிதமாகக் கெட்டுவிடுகின்றனர்.

கடவுள் சேர்க்கையை யமைத்திருப்பது உலகம் விருத்தியடையும் பொருட்டே. சேர்க்கையில்லாவிடின் உலகம் விருத்தியடையாமல் க்ஷீணித்துவிடும். ஒருகுடும்பம் விருத்தியடைய ஒருவன் ஒருமனைவியை யடைய வேண்டியதவசியம். இயற்கைச் சட்டத்திற்கும், தர்மத்திற்கும் விரோதமில்லாமல் அவன் அவளுடன் சுகித்து சத்புத்திரனை உலகத்தில் உண்டாக்கி விடவேண்டியது அவனுடைய கடமையாகும். மேற்சொன்ன குணத்தில் அவ்விஷயத்தைக் கையாளுவது மிக மிகச்சிலரேயாவர். பலர் காமத்திற்குத்தான் ஈடுபட்டு, பல பல உப பலனையும் சேர்த்துக்கொண்டு அதில்கரைகண்டு விடவேண்டுமென ஆசை கொண்டு எப்பொழுதும் இரவும் பகலுமாகச் சுகித்துத் துக்கத்தை யனுபவிக்கின்றனர். இதனை மனதில் கருதியே பெரியோர்கள் சிற்றின்பம் முதலில் சௌக்கியத்தைக் கொடுப்பது போலிருந்து பிற்பாடு பெருந்துன்பத்தைக் கொடுக்கும் என வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் காமத்திற்குத்தாம் ஈடுபடாமல், அதனை அடக்கி யாளவேண்டிய தவசியம். இனி இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் இல்லற தர்மம் ஆதாரமாம் என்பதைப் பற்றிக் கவனிப்போம். ஒருவன் இல்லறதர்மத்தைச் சரியாக நடத்த நற்குணமுடைய மனைவியை யடைய வேண்டும். நன் மனையாட்டியைப் பெற்று, இல்லறத்தை நடத்தினால்தான் அவன்செய்யக் கூடிய ஒவ்வொரு காரியமும் நற்பயனைக் கொடுக்கும்; அவன்மனதும் சாந்தமாகும். அவன் தனது சுற்றத்தார், உறவினர்களைச் சரிவரப் பேணி அவர்களுடன் ஒற்றுமைப்பட்டிருக்கவும் முடியும். இல்லத்தை நாடி-

வரும் அதிதிகளை அவன் நன்கு உபசரிக்கவும்முடியும். இந்நற்காரியங்களால் பெரியவர்களுடைய ஆசீர்வாதமும், கடவுளுடைய கிருபையும் அவனுக்கு உண்டாகும்.

இவ்வுலகத்தில் நாம் செய்யும் பாபபுண்ணியத்திற்குத் தகுந்தவாறு மறுமையில் பலனை யடைவதாக நமது சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. சில நாஸ்திகர்கள், இவைகளை அலக்ஷியமாகப் பேசிவிட்டு பாபத்தையே செய்து மூட்டை கட்டுகின்றனர். இவ்விடத்தில் நாம் ஒன்றை மாத்திரம் குறிப்பிடுவோம். நாம் செய்யும் ஒவ்வொருகாரியத்தாலும் பிறருக்கு ஓர் சிறிதளவு கூடத் துன்பம் உண்டாகாமல் இருந்தால் அதுவே ஓர் பெரியபுண்யமாகும். அவ்விதமாகக் கருதி ஒருவன் நடந்து வரின், அவனால் பிறருக்குத் துன்பம் ஏற்படாது. அது எவ்விதத்திலும் பிறருக்கு ஓர் வித நன்மையையே யுண்டாக்கும். இதற்கு, அவனுடைய மனம், வாக்கு சரீரம் இம்மூன்றும் ஒன்று பட்டு அக்காரியத்தை அவன் செய்ய வேண்டும். இதல்லாமல், மனதில் நினைப்பதொன்று, அதையே வாயினால் சொல்வதொன்று, மறுபடியும் அதை சரீரத்தால் செய்வதொன்றுக அவன்செய்யின் அது அவனைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் உலகத்துக்கும் துன்பத்தை விளைவிக்கும். இதுதான் பெரிய பாவமாகும். மனம் வாககு காயம் மூன்றும் ஒன்றுபடும்காலத்தில் தான், மனம் சுத்தியடைந்து, நற்காரியங்கள் புரிய இடமுண்டாகும். அப்பொழுது தான் கடவுளுடையகிருபைக்கும் அவன்பாத்திரனாகி மோக்ஷத்திற்கும் இலக்காவான். ஆகையால் மானிட சரீரம் படைத்த ஒவ்வொருவரும் தனது நித்திய கர்மங்களை ஒழுங்காயும், இல்லறத்தைச் செவ்வனே யும் நடத்தி மோக்ஷத்தையடையும்படி எல்லாம்வல்ல கடவுளைப் பிராத்திக்கின்றோம்.

முற்றிற்று.

600 008.
177312